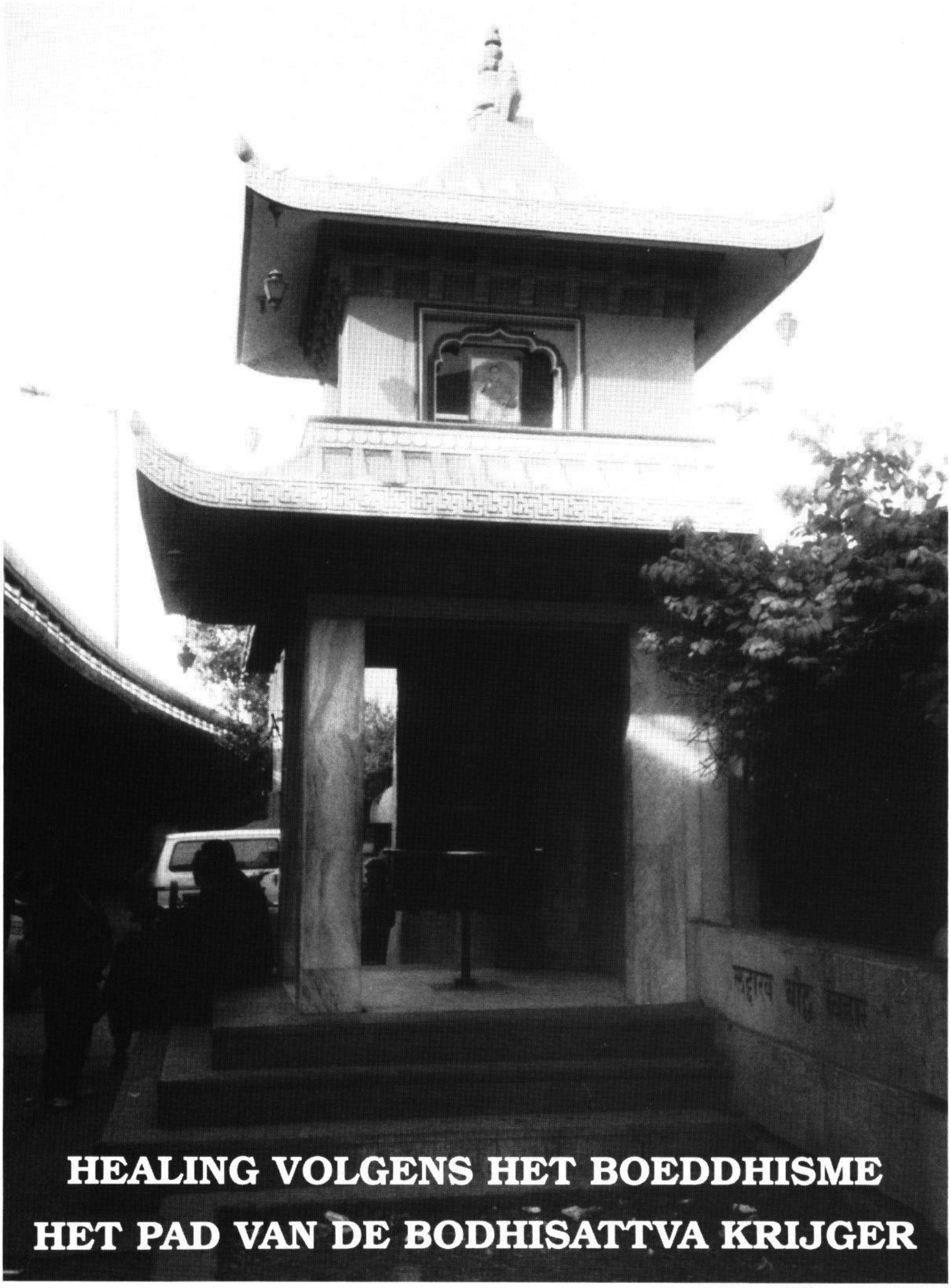
# MAITREYA MAGAZINE

2

jaargang 16 1994

losse nummers *f* 6,50

*TIBETAANS BOEDDHISME*



# INHOUD


HET PAD VAN DE BODHISATTVA KRIJGER
*door Z.H. de Dertiende Dalai Lama* ..... 3

TIBETAANS FESTIVALS, BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN ..... 8

TIBETAANS BOEDDHISME IN NEDERLAND
*door Marijke Drost* ..... 14

GEDICHT
*door Lama Zopa Rinpochee* ..... 17

'HEALING' VOLGENS HET BOEDDHISME
*door Kirti Tsenshab Rinpochee* ..... 18

TIBETNIEUWS
*door Paula de Wijs-Koolkin* ..... 23

BOEKRECENSIE
*door Inge te Velde* ..... 24

LIEVE MENSEN
*door April Elzenga* ..... 26

OVERZICHT GEBEDSDIENSTEN ..... 27

BOS- EN TUINNIEUWS
*door de boscommissie* ..... 28

DE VORDERINGEN VAN HET GEBEDSWIEL
*door Margot Kool-Stumpel* ..... 29

GROENE TARA RETRAITE-EMST 1994 ..... 31

ALGEMENE CURSUSINFORMATIE ..... 32

PROGRAMMA T/M DECEMBER 1994 ..... 33

LEZINGEN IN HET LAND ..... 38

INFO STICHTING MAITREYA INSTITUUT ..... 39



©
Stichting Maitreya Instituut


Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450


# VOORWOORD

*Terwijl dit nieuwe nummer van het Maitreya Magazine u heeft bereikt, wordt het laatste cursusweekend over de filosofische scholen van dit semester gegeven en zijn de voorbereidingen voor de jaarlijkse Lam Rim zomer meditatie-cursus in volle gang. Het stijgende aantal deelnemers aan de verschillende cursussen onderstreept het succes van het 3-jarig studieprogramma, waarvan het Lam Rim gedeelte deze maand met een introductie in de boeddhistische tantra's werd afgesloten.*
*In ons programmaoverzicht t/m december 1994 geven wij u de gewijzigde data voor de laatste vier weekenden over de filosofische scholen en een overzicht van het nieuw te starten onderwerp: Lo Djong of gedachtentraining. Deze Lo Djong weekenden zijn bijzonder geschikt als introductiecursus wanneer u min of meer vrijblijvend kennis wilt maken met het Tibetaans boeddhisme. Ze worden zodanig gepresenteerd, dat ze ook zeer geschikt zijn om als instapcursus te worden gebruikt, wanneer u serieus met het boeddhisme aan de slag wilt. De cursussen over gedachtentraining staan dan ook open voor iedereen.*

*Zoals steeds, bieden wij u in dit nummer weer een aantal interessante artikelen uit de schatkamer van wijsheid van de grote leermeesters, waaronder 'Het Pad van de Bodhisattva Krijger' door Z.H. de Dertiende Dalai Lama. Voorts in Tibetnieuws een kort verslag van het bezoek waarmee Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama onlangs ons land vereerde en van de snel verslechterende toestand in Tibet.*

*Lama Kirti Tsenshab Rinpochee geeft zijn visie op 'boeddhistische healing' en we doen wederom verlag van de ontwikkelingen op en om het Maitreya Instituut in de rubrieken 'bos- en tuinnieuws', 'het gebedswiel', en 'lieve mensen'.*

*Namens alle medewerkers wens ik u wederom veel leesgenot. Voorts wens ik u een gezellige vakantie met veel zon en warme lucht, en een gezond weerzien in het nieuwe semester op onze cursussen in Emst of op de lezingen in het land.*

*Uw eindredacteur Hans van den Bogaert.*

# HET PAD VAN DE BODHISATTVA KRIJGER

Z.H. de 13e Dalai Lama

**Onder deze titel zijn wij in het vorige nummer van MM begonnen enige aandacht te besteden aan 'De Grote Dertiende', de dertiende Dalai Lama Z.H. Thubten Gyatso, die bekend stond om zijn gaven van helderziendheid en de toenmalige conservatieve regering van Tibet herhaaldelijk waarschuwde voor de gevolgen van hun struisvogelpolitiek van internationale isolatie. De volgende lezing is een toespraak die gehouden werd ter gelegenheid van het Grote Gebedsfestival waarmee het Tibetaanse nieuwjaar wordt ingeluid en waarbij de wonderen van Sakyamoenie Boeddha worden herdacht.**

### TOEVLUCHT NEMEN

De afgelopen jaren heb ik het over de zes voorbereidende beoefeningen gehad. Vorig jaar ben ik begonnen met de derde voorbereidende beoefening, de ideale meditatiehouding van Boeddha Vairochana met het toevlucht nemen en het opwekken van de verlichtingsgeest.

De tradities van Lama Tsong Khapa en de Vijfde Dalai Lama leggen er de nadruk op dat meditaties op het toevlucht nemen samen dienen te gaan met een uitgebreid begrip van dit onderwerp met betrekking tot de geschriften en redenering. Alleen dan kan men vertrouwen en waardering in het toevlucht nemen ontwikkelen.

De voornaamste bron van de leringen van de mondelinge overdracht over toevlucht nemen, is de 'Uttaratantra' (rGyud bla ma) door Maitreya/Asanga. Dit werk wijst erop dat toevlucht nemen de ingang is waarlangs we de Dharma binnengaan en geeft een diepgaande verhandeling over de drie objecten van toevlucht; de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Deze drie objecten van toevlucht zijn drie van de 'zeven vadjra onderwerpen' die tesamen de inhoud van de Uttaratantra vormen.
Een ander werk van Maitreya/-Asanga is de Abhisamayalankara, 'Een Ornament van Heldere Realisaties' (mNgon rtogs rgyan). Het is de bron van de leringen van de mondelinge overdracht van de methoden voor het opwekken van de verlichtingsgeest. Dit werk haalt de verborgen betekenis van de Prajnaparamita Soetra's naar voren.

Deze twee geschriften van Maitreya/Asanga vormen de basis van onze bespreking van dit jaar, waarin we ons concentreren op het proces van toevlucht nemen en het ontwikkelen van de verlichtingsgeest, als voorbereiding op formele meditatie.
In het Soetrayana en Vadjrayana wordt het onderwerp toevlucht nemen op verschillende manieren uitgelegd. De twee Hinayana scholen, de Vaibhasika en de Sautrantika, spreken over toevlucht nemen vanuit het perspectief van functie en verschillen. De Chittamatrin en Madhyamika scholen van de Mahayana traditie hebben een uitgebreider presentatie. Zij spreken over toevlucht nemen in termen van de twee niveaus van werkelijkheid; de voornaamste en ondergeschikte factoren; de betekenis van toevlucht nemen; de karmische gevolgen; de feitelijke handeling van toevlucht nemen in de context van het pad van de drie niveaus van motivatie; de etymologie achter de woorden van toevlucht; enzovoort.

In de Uttaratantra (rGyud bla ma) staat:

> "Door de kracht van bewondering voor
> De leraar, de leer en de leerlingen
> Van de drie voertuigen, tesamen met hun functies
> Worden de drie objecten van toevlucht bevestigd".

De tekst werkt vervolgens het onderwerp met behulp van zes titels verder uit:

1 de redenen voor een drievoudige toevlucht;
2 het doel van toevlucht nemen;
3 de aard van elk van de drie objecten van toevlucht;
4 de benoemde verschillen;
5 de betekenis van de woorden waarmee we toevlucht nemen;
6 de manier om daadwerkelijk toevlucht te nemen.

In het Vadjrayana wordt het onderwerp toevlucht nemen enigszins anders behandeld. Hier concentreert de bespreking zich op de uiterlijke, innerlijke en geheime betekenissen van toevlucht nemen op het letterlijk te nemen en te interpreteren niveau.

## DE BENADERINGSWIJZE

Zoals gezegd, is het heel belangrijk begrip voor een onderwerp te verkrijgen door het te onderzoeken vanuit het tweevoudige perspectief van de presentaties in de geschriften en logische redenering, en vervolgens logische methoden toe te passen om de geldigheid van de conclusies te toetsen.
De Vijfde Dalai Lama schreef:

> "Stel de betekenis van de geschriften vast
> Door middel van kritisch onderzoek.
> Experimenteer vervolgens met de beoefeningen
> Met standvastige, heldere concentratie.
> Tooi uw ervaring tenslotte door ze
> Aan de oorspronkelijke geschriften te toetsen.
> Door deze drie eenvoudige stappen te volgen
> Komt u tot correct inzicht".

Dit wil zeggen dat we eerst proberen een algemeen beeld van een onderwerp te krijgen, met behulp van studie van de geschriften en logische redenering. Vervolgens beoefenen we wat geleerd is en observeren we de ervaringen die worden opgewekt. Als derde stap toetsen we deze ervaringen aan datgene wat oorspronkelijk bestudeerd was en vergelijken we de feitelijke ervaring met de woorden van de leringen. Deze drievoudige benadering is de meest effectieve methode om de leer van de geschriften in innerlijke ervaring te vertalen en de ervaring weer terug te brengen binnen het kader van de totale presentatie van het pad. Het verzekert de groei van een diep geworteld en goed gebalanceerd inzicht.

Ik heb vandaag geen tijd om dieper in details te treden. In plaats daarvan zullen we ingaan op de algemene procedures van de meditaties op toevlucht nemen.

## DE OORZAKEN VOOR HET TOEVLUCHT NEMEN

De grote Indiase wijsgeer Vira schreef in zijn 'Honderdvijftig Verzen met Lofzangen' (bsTod pa rgya lnga cu pa),

> "Er is niemand
> Die inherent fouten heeft;
> Maar er zijn sommigen die op elk gebied belichamingen
> Van alle uitstekende eigenschappen zijn geworden."

Door de uitzonderlijke natuur van het lichaam, de spraak, de geest, de kwaliteiten en de verlichte activiteiten van de spirituele leraar als object van toevlucht te zien, wat verwijst naar de spirituele leraar als belichaming van de Boeddha's, verkrijgen we het vertrouwen dat het mogelijk is alle fouten te transcenderen en ons alle voortreffelijke eigenschappen eigen te maken. Dit geloof of vertrouwen is één van de twee voornaamste oorzaken voor het toevlucht nemen.
De tweede oorzaak is dat we onvrede met de natuur van het lijden van het cyclische bestaan ervaren en ons onderdrukt voelen door de last van de twee oorzaken van het cyclische bestaan: gebrekkige karmische neigingen en de verstorende emoties die de geest verduisteren. Met afkeer van het cyclische bestaan en angst voor het lijden denken we: "Mag ik bevrijd worden van het ervaren van de gevolgen van het cyclische bestaan met al zijn vormen van lijden".

Veld van Toevlucht

wens heeft dit vasthouden te overwinnen. Hij ziet in en begrijpt dat hij vasthoudt aan de gewoonte om energie en mantra waar te nemen als twee verschillende dingen, en wenst die neiging te overwinnen. Bovendien wenst hij de gewoonte van vasthouden aan de subtiele dualistische verschijning van de drie facetten van ervaring (d.i. subject, object en de handeling) op te heffen.
Hij wenst de belemmeringen van de yoga van isolatie van lichaam, spraak en geest, de yoga van het voorbeeld- en feitelijke heldere licht, de yoga van het onzuivere- en zuivere illusionaire lichaam en de yoga van de stadia van de twee soorten éénwording, van een leerling en van iemand die niet meer hoeft te leren, te overwinnen.
De voornaamste gedachte is dat we toevlucht nemen om de obstakels van de stadia van het pad waarmee we momenteel geconfronteerd worden te kunnen overwinnen en dat we daarmee door zullen gaan totdat we alle fouten en tekortkomingen hebben overwonnen en alle realisaties hebben bereikt.

De Soetrayana en Vajrayana tradities presenteren verschillende benaderingen van het onderwerp toevlucht nemen. De exclusieve benadering van Lama Tsong Khapa en de meesters van de gefluisterende overlevering, die van Gyalwa Ensapa afkomstig is, is als volgt; de basis dient inzicht in de Prajnaparamita filosofie over de leegte te zijn, zoals die wordt gepresenteerd door de Prasangika Madhyamika school.
Iemand die toevlucht neemt is ofwel van zeker Mahayana ofwel van onzeker algemeen spiritueel niveau en is een gewoon wezen of een arya. Hij of zij neemt toevlucht tot de Drie Juwelen, in de hoop het verstorende vasthouden aan werkelijk bestaan en aan een concrete identiteit van het zelf en andere verschijnselen te kunnen opheffen en in de hoop de verduisteringen van alwetendheid, zoals de neiging vast te houden aan dualiteit, te kunnen opheffen.
Binnen de context van het Vadjrayana neemt de yogi die de twee stadia van (Hoogste Yoga) Tantra beoefent, toevlucht, omdat hij inziet en begrijpt dat hij vasthoudt aan de wereldse verschijning van de vijf aggregaten, de twaalf zintuiglijke ingangen en de achttien elementen van ervaring en de

## VISUALISEREN VAN HET VELD VAN TOEVLUCHT

De manier om de objecten van toevlucht te visualiseren en toevlucht te nemen, wordt in talloze verhandelingen diepgaand behandeld en zal daarom bij u allen wel bekend zijn.
In de grote en middellange Lam Rim teksten van Lama Tsong Khapa wordt enkel een algemene beschrijving gegeven van de methoden om de gedachte van het toevlucht nemen op te wekken. Omdat de traditie van de 'Heilige Instructies van Manjushri' (Jam dpal zhal lung) van de Vijfde Dalai Lama meer details over dit onderwerp verstrekt, zal ik hier deze traditie volgen.

We beginnen met het visualiseren van het veld van toevlucht. Dit kan zo eenvoudig of complex zijn als geschikt is voor de individuele beoefenaar. Dit veld van toevlucht visualiseren we in de ruimte vóór ons, waarna we de woorden van de toevluchts formule reciteren. Zoals ik al zei, kan het veld van toevlucht zo eenvoudig of complex zijn als we maar willen. Een eenvoudige voorstelling van één boeddha volstaat, maar we kunnen er ook alle leraren van de overleveringslijnen, alle meditatie boeddha's, etc. bij betrekken.

Eén visualisatietechniek is als volgt. In de ruimte vóór ons verschijnt een grote, hoge troon, gemaakt van de juwelen van de tien machten en ondersteund door de acht leeuwen van verlichting. Deze troon symboliseert de wijsheid van gelukzaligheid en leegte. De vier zijden symboliseren de vier onderdelen van magische kracht en de vier onderdelen van volkomen opgeven. Op de troon ligt een zetel welke bestaat uit een veelkleurige lotus met daarop een zonne- en maanschijf. Deze symboliseren respectievelijk het illusionaire lichaam, het heldere licht en de ervaring van de éénwording, opgewekt door de wijsheid van grote gelukzaligheid (en leegte). Op deze troon is je voornaamste spirituele leraar gezeten in de vorm van Boeddha Sakyamoenie. Uit zijn hart schijnen lichtstralen in alle richtingen die alle leraren van de overlevering van heden en verleden, alle meditatie-boeddha's, boeddha's, bodhisattva's, shravaka arhats, pratyeka arhats, daka's, dakini's en Dharmabeschermers oproepen en vervolgens terugkeren in zijn hart. Al deze figuren lossen ofwel op in je spirituele leraar die de vorm van de Boeddha heeft, ofwel ze nemen plaats om hem heen (al naar gelang we aan een eenvoudige of gecompliceerde visualisatie prefereren).

Als we de visualisatie nog verder willen uitbreiden, kunnen we ons voorstellen dat de meesters van de drie voornaamste overleveringslijnen boven je spirituele leraar, en de Vier Koninklijke Beschermers beneden hem, aanwezig zijn.

Terwijl we ons dit veld van toevlucht voorstellen, denken we: "Het lichaam van mijn spirituele leraar is de Sangha, zijn spraak is de Dharma, en zijn geest is de Boeddha. Zijn kwaliteiten en verlichte activiteiten worden door de andere figuren gesymboliseerd".
We kunnen ook het volgende denken: "Zijn realisatie van de yoga van het illusionaire lichaam is de Boeddha, zijn realisatie van het heldere licht is de Dharma, zijn realisatie van de yoga van de éénwording is de Sangha". Dit soort contemplaties in combinatie met de visualisaties zijn zeer nuttig.

We stellen ons voor dat we zelf tesamen met alle voelende wezens van de zes bestaanswerelden tegenover dit veld van toevlucht zitten. In het Soetrayana stellen we ons al deze voelende wezens in menselijke gedaante voor; in het Vadjrayana, waar de nadruk op het overwinnen van gehechtheid aan gewone verschijningen ligt, visualiseren we de wezens van de zes bestaanswerelden in de gedaante van tantrische boeddhavormen. We ontspannen hier echter de goddelijke trots ten aanzien van onszelf, omdat de nadruk op het toevlucht nemen ligt om de tekortkomingen van het cyclische bestaan te boven te komen.

## TOEVLUCHT NEMEN EN DE VERLICHTINGSGEEST OPWEKKEN

Dan herinneren we ons de twee redenen om toevlucht te nemen, zonder dat we de visualisatie van het veld van toevlucht loslaten, ten overstaan waarvan we tesamen met alle voelende wezens van de zes bestaanswerelden bevinden, als een enorme menigte tijdens een drukke markt, de vier regels van de toevluchtsformule reciteren.

Namo Goeroe-bhya;
Namo Boeddha-ya;
Namo Dharma-ya;
Namo Sangha-ya
(Ik neem toevlucht tot de spirituele leraar; ik neem toevlucht tot de Boeddha; ik neem toevlucht tot de Dharma; ik neem toevlucht tot de Sangha). Over het algemeen wordt deze toevluchtsformule zeven, éénentwintig, of honderdacht keer herhaald.

Dit is de algemene methode voor het toevlucht nemen als voorbereiding aan het begin van de meditatie zitting. In de exclusieve Mahayana toevlucht reciteren we ook het volgende vers drie maal. Dit vers combineert de betekenis van toevlucht nemen met het opwekken van gedachten van de verlichtingsgeest.

> "Tot aan mijn verlichting neem ik toevlucht
> Tot de Boeddha, de Dharma en de Spirituele Gemeenschap.
> Mag ik door de verdiensten die ik verzamel met het beoefenen van de zes perfecties voor het welzijn van alle wezens het boeddhaschap bereiken."

Terwijl we deze toevluchtsformule reciteren, visualiseren we dat uit de objecten van toevlucht een stroom van licht en nectar naar onszelf en alle voelende wezens van de zes bestaanswerelden stroomt die alle obstakels zuivert en toevlucht verleent.

Het bovengenoemde vers, dat toevlucht combineert met het opwekken van de verlichtingsgeest, moeten we met de volgende gedachten reciteren. "Alle voelende

wezens van de zes bestaanswerelden dwalen in de richting van de diepe afgrond van het lijden van het cyclische bestaan en de beperkingen van individuele berustende bevrijding. Overweldigd door het vasthouden aan een concreet zelf, zijn ze niet in staat om de overweldigende invloed van gehechtheid, afkeer en mentale duisternis op te heffen. Hoe triest! Ik zal de verantwoordelijkheid op me nemen ze te helpen."

Op basis van deze gedachte verdiepen we ons vervolgens in de meditatie op de verlichtingsgeest die bekend staat als 'de zeven punten instructie van zes oorzaken en één gevolg'. Deze techniek is onderwezen in de traditie van de Mahayana gedachtentraining (Lo Djong) en is doorgegeven via de leringen van de mondelinge overdracht van Asanga.

Als voorbereiding op het proces ontwikkelen we onmetelijke gelijkmoedigheid voor alle voelende wezens, de gelijkmatige geest die geen onderscheid maakt tussen vriend, vijand en vreemde. Dit gelijkmatig maken van de geest kan worden vergeleken met het vlak maken van het land voordat het wordt bebouwd. Vervolgens nemen we aandachtig de zes oorzaken door: het inzien dat alle wezens in één of ander vorig leven onze moeder zijn geweest; het denken aan de vele manieren waarop een moeder goed doet; het opwekken van de wens deze goedheid te vergoeden; het opwekken van liefde, de wens dat alle wezens geluk hebben en de oorzaken van geluk; het opwekken van mededogen, de wens dat alle wezens vrij zijn van lijden en de oorzaken van lijden; en dan het bijzondere besluit; de altruïstische houding van universele verantwoordelijkheid, die persoonlijk wil bijdragen aan het welzijn van de wereld. Gebaseerd op deze zes oorzaken ontstaat de feitelijke verlichtingsgeest, het bodhisattva-bewustzijn dat begrijpt dat alleen een volledig verlichte Boeddha anderen werkelijk kan helpen en daarom streeft de verlichting te bereiken als de beste methode om het altruïsme te verwezenlijken.

Zoals gezegd moeten we als voorbereiding op de meditatie van de zes oorzaken met de verlichtingsgeest als gevolg, eerst de geest gelijkmatig maken door een gevoel van gelijkmoedigheid op te wekken voor de drie soorten voelende wezens: vrienden, vijanden en vreemden. Dit doen we door ons te realiseren dat gedurende de reeks voorgaande levens alle voelende wezens telkens van plaats zijn gewisseld in de rol die ze ten opzichte van ons hebben gespeeld. Soms waren we vrienden, soms vijanden en soms vreemden. Zelfs in dit leven wisselen wezens van rol. Een klein conflict kan een vriend in een vijand veranderen en een gebaar van vriendelijheid kan een vijand tot vriend maken. Daarom moeten we onze relatie met anderen niet overdrijven, maar in plaats daarvan leren alle voelende wezens met gelijk respect te behandelen.

Eerst overdenken we dit intensief en als er een gevoel van gelijkmoedigheid is opgewekt, beginnen we met de zeven-punten meditatie op de verlichtingsgeest zoals die hierboven is uitgelegd.
Vaak wordt aan het reciteren van het toevluchtsgebed en het gebed wat toevlucht met de verlichtingsgeest combineert nog een derde vers toegevoegd, het reciteren van de vier onmetelijke gedachten:

> "Mogen alle wezens geluk hebben en de oorzaken van geluk;
> Mogen alle wezens vrij zijn van lijden en de oorzaken van lijden;
> Mogen alle wezens nooit gescheiden worden van het geluk dat voorbij het lijden is;
> Mogen alle wezens in gelijkmoedigheid verkeren zonder gehechtheid aan naasten en afkeer van vreemden."

Dit zijn de aspiraties van onmetelijke liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid. Ze zijn niet te scheiden van het bodhisattva-bewustzijn.
Lama Tsong Khapa bespreekt deze speciale connectie tussen de vier onmetelijke gedachten en de meditaties voor het ontwikkelen van de verlichtingsgeest niet in zijn Lam Rim teksten. Ook de Vijfde Dalai Lama snijdt dit onderwerp niet aan in de Heilige Instructies van Manjushri. Maar in het Comfortabele Pad (bDe Lam) van de eerste Panchen Lama en het Snelle Pad (Nyur Lam) van de tweede Panchen Lama wordt verklaard dat we, als we het vers van de vier onmetelijke gedachten reciteren, we op het verwisselen van de zelfkoesterende gedachte met het koesteren van anderen moeten mediteren. In deze teksten is de volgorde van de vier onmetelijke gedachten enigszins anders: we beginnen met gelijkmoedigheid en gaan verder met liefde, mededogen en vreugde.

Ook wordt voorgesteld om bij elk van de vier onmetelijke gedachten intentie, aspiratie en een gevoel van universele verantwoordelijkheid toe te passen.

Dit is slechts een korte uitleg van de vierde van de zes voorbereidende beoefeningen, die aan het begin van iedere meditatie zitting dienen te worden uitgevoerd; het plaatsnemen in de juiste meditatiehouding, toevlucht nemen en gedachten van de verlichtingsgeest opwekken.

*Vertaling Tibetaans-Engels: Glenn H. Mullin*
*Vertaling Engels-Nederlands: Martin Klaassen en Koosje v.d. Kolk.*

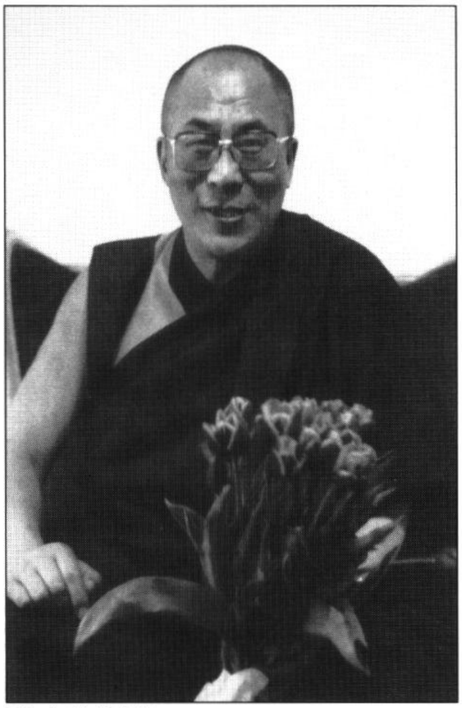
# TIBETAANSE FESTIVALS
# BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

**In de komende nummers van het Maitreya Magazine zullen wij aandacht besteden aan de verschillende traditionele feestdagen en festivals, zoals die in de Tibetaans-boeddhistische traditie gevierd worden. Wij hopen hiermee wat meer achtergrond informatie te verschaffen over het ontstaan en de bedoeling van deze gebeurtenissen, zodat ze voor de Nederlandse boeddhisten en Tibet-sympathisanten meer inhoudelijk betekenis krijgen.**

## DE VERJAARDAG VAN Z.H. DE DALAI LAMA (6 JULI).

Zijne Heiligheid de 14e Dalai Lama werd geboren in een arm boerengezin in het dorp Takster, in de provincie Amdo in oostelijk Tibet. Zoals vaak gebeurt in het geval van zo'n bijzondere geboorte, had de familie een paar jaar voor de geboorte van de Dalai Lama veel verliezen onder haar vee, yaks en huisdieren geleden. Het gezinshoofd werd ziek en de hele gemeenschap van Takster leed gedurende enkele seizoenen achtereen onder droogte en slechte oogsten. Het is de gewoonte dat na het overlijden van een Dalai Lama de regering een opsporingsexpeditie uitzendt om de volgende reïncarnatie te vinden. Zo begon na het overlijden van Z. H. Thubten Gyatso, de 13e Dalai Lama, de speurtocht naar diens nieuwe reïncarnatie.

De waarnemend regent zag verscheidene tekenen van de nieuwe reïncarnatie in het meer van Palden Lhamo, de hoogste beschermster van het boeddhisme, dat ten zuidoosten van Lhasa ligt. Voorspellingen en advies werden gezocht bij de orakels en hoge lama's. In die tijd stond Amdo onder het gezag van een Chinees militair machthebber, zodat de Tibetaanse regering gedwongen was om uitvoerig met hem te onderhandelen. Uiteindelijk werd de jonge Dalai Lama na aanzienlijke moeilijkheden en kosten voor zijn officiële installatie naar Lhasa over gebracht. Zijne Heiligheid werd geïnstalleerd kort na Nieuwjaarsdag in het IJzer Tijger jaar (Tibetaans koninklijk jaar 2067, maart 1940 volgens de westerse tijdrekening).



Jan Paul Kool

Z.H. de 14e Dalai Lama

De geboortedag van Zijne Heiligheid de Dalai Lama op de vijfde dag van de vijfde Tibetaanse maand (nu vastgesteld op 6 juli) wordt overal in Tibet gevierd. Het is een van de gelukkigste dagen voor alle Tibetanen. Officieel begint de dag met het aanbieden van jeneverbeswierook en het ophangen van gebedsvlaggen aan het Potala- en het Norbu Lingka Paleis. De familieleden van Zijne Heiligheid komen bij elkaar om de Dalai Lama te begroeten. Dan verzamelen de leden van de Kashag (de regering), het secretariaat en anderen zich in de ontvangsthal; twee privé-leraren bieden Zijne Heiligheid lang-leven-pillen aan en het verzoek lange tijd in deze wereld te blijven offeren zij gebeden voor zijn goede gezondheid. Onder leiding van de privé-leraren betuigen vervolgens de leden van de Kashag en andere functionarissen hun eerbied en brengen hun beste wensen over aan de Dalai Lama.

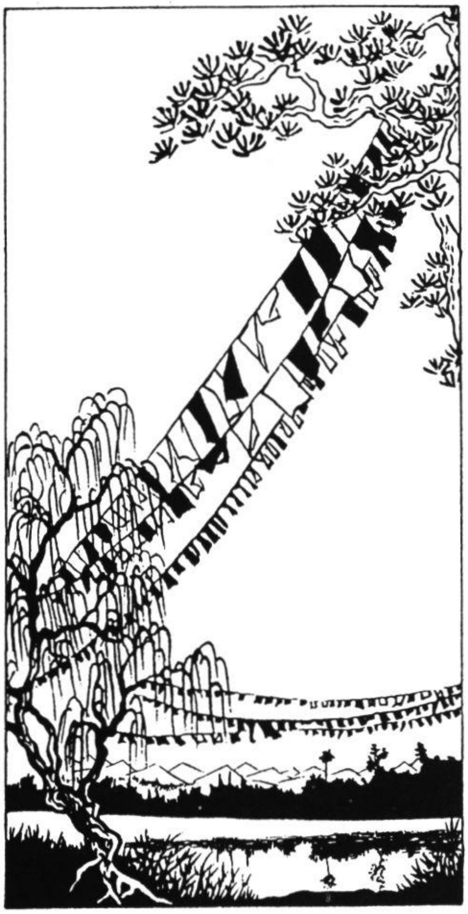
Nadat zij Zijne Heiligheid begroet hebben, begeven de Kashag- en andere functionarissen zich naar een plaats die 'Khrungs-lha (de geboortegodheid) heet en die op een afstand van ongeveer twee kilometer van Lhasa ligt, waar zij deelnemen aan verscheidene rituelen voor het welzijn van de Dalai Lama. Nieuwe gebedsvlaggen worden opgehangen en men biedt jeneverbeswierook aan. De Tsechag Lekhung, de financiële afdeling van de Potala, biedt de familieleden van de Dalai Lama een feest van twee dagen aan en zij op hun beurt bieden hetzelfde aan om de functionarissen nog eens twee dagen te eren. De beambten en gasten begroeten de ouders van de Dalai Lama en bieden khata's aan. De bevolking van Lhasa, schitterend in hun beste kleren en vol vreugde en vrolijkheid, offeren eerst jeneverbeswierook op verschillende heuvels in de buurt en brengen een aantal dagen door met zingen en dansen.

## WERELD ZUIVERINGSDAG

De vijftiende dag van de vijfde Tibetaanse maand (volle maan) wordt gevierd als 'Wereld Zuiveringsdag' om de succesvolle voltooiing van het Samye klooster te vieren. De viering van deze dag begon tijdens de regering van koning Trisong Detsen (8e eeuw n. Chr.) toen Guru Rinpochee (Padmasambhava) alle geesten en godheden die de bouw van de Samye tempel verhinderden, onderwierp

en aan een eed bond. Sommige van deze godheden werden opgeroepen door middel van hun orakels en om voorspellingen gevraagd om de bouw van Samye te bevorderen. Deze gebeurtenis zou dus ook gezien kunnen worden als het begin van de ceremoniën om goden en geesten op te roepen in de Tibetaans boeddhistische cultuur. Guru Rinpochee schreef de teksten voor het ritueel van het aanbieden van jeneverbeswierook en pacificeerde de geesten en godheden door grote offergaven van jeneverbeswierook. Koning Trisong Detsen gaf opdracht om een grote zuiveringsplechtigheid met branden van wierook en met gebedsvlaggen te houden op de heuvel van Hepo om de kosmische energie en de omgeving te zuiveren.
Nu branden de mensen in heel Tibet jeneverbeswierook, als een middel voor zuivering en men laat nieuwe gebedsvlaggen wapperen. Het ophangen van gebedsvlaggen, het branden van wierook en lopen rond heuvels waren inheemse Tibetaanse gewoontes die zelfs al voor de introductie van het boeddhisme in Tibet beoefend werden. Volgens de pre-boeddhistische Bön traditie werden goddelijke wezens uit de hemel uitgezonden om deze aarde te zuiveren voor de komst van Nyatri Tsänpo, de eerste Tibetaanse koning (127 v. Chr.).

De gebedsvlaggen zijn gemaakt van stoffen in de vijf verschillende kleuren blauw, wit, rood, groen en geel die respectievelijk de hemel, wolken, vuur, water en de aarde symboliseren. Volgens de astrologische traditie echter symboliseren blauw, groen, rood, geel en wit de vijf elementen - respectievelijk hemel, hout, vuur, aarde en ijzer. Ieder individu heeft een kleur die overeenkomt met het element van zijn of haar geboortejaar en neemt bij voorkeur vlaggen in alleen die kleur, of met overwegend die kleur of bovenaan de vlaggen. Het doel



van het ritueel van het wierook offeren is om geluk, een lang leven en voorspoed voor zichzelf en anderen tot stand te brengen. Daarom is dit ook weer een vorm van religieuze beoefening.

De ingrediënten die gebruikt worden voor het branden van wierook zijn geurende bomen en kruiden, zoals cypres, jeneverbes, rhododendrons en boerenwormkruid. Degenen die chique zijn in hun wierook ingrediënten voegen nog wit en rood sandelhout, aloehout, saffraan, nauclea cadamba en andere stoffen toe. Het meel dat bij het branden van wierook gebruikt wordt, Sang-tsam (bsang-rtsam) genoemd, is gemaakt van gerst gemengd met boter, en degenen die chique zijn wat betreft hun Sang-tsam voegen de drie witte stoffen toe - melk, boter en yoghurt, de drie zoete stoffen - honing, suiker en palmsuiker en tot poeder gemalen medicinale wierook. Nadat ze gemengd zijn worden ze aan het wierookvuur toegevoegd. Ook worden wijn en zwarte thee geofferd om de goden en geesten die uitgenodigd worden de plechtigheid bij te wonen te pacificeren.

Op het officiële niveau worden op een speciaal uitgekozen dag voor de vijftiende, meestal op de tiende dag van de vijfde maand, nog tijdens de wassende maan, de orakels zoals die van Nechung, Gadong en anderen, aangeroepen door de regering en om advies gevraagd. Hierna neemt ieder Ministerie een drie tot vijf dagen durende picknickvakantie. De mensen die vlakbij Lhasa wonen roepen ook hun plaatselijke godheden aan en vragen hun advies. Op deze manier spelen het aanroepen van de godheden en het zuiveringsritueel van het wierook branden een belangrijke rol in het normale functioneren van zowel de Tibetaanse regering als in het leven van de gewone bevolking.

De inwoners van Lhasa, gestoken in hun mooiste kleding, gaan naar een verblijfplaats van Palden Lhamo, Pal Lha Chog geheten, naar de oevers van de Tsangpo, naar de Lingkor en andere heuveltoppen om jeneverbeswierook te offeren. De openbare parken en aangename plaatsen rond Lhasa zijn drie of vier dagen lang vol mensen die van weer een buitenkansje om te gaan picknicken genieten.

## HET DRAAIEN VAN HET WIEL VAN DE DHARMA

Op de vierde dag van de zesde Tibetaanse (maan) maand gaf Boeddha Sakyamoenie zijn eerste onderricht over de Vier Edele Waarheden aan de vijf asceten. Deze gebeurtenis staat bekend als " Het eerste draaien van het Dharmawiel".

Op de leeftijd van 35 jaar bereikte Boeddha Sakyamoenie volledige verlichting in Bodhgaya in de vroege ochtend van de vijftiende dag van de vierde Tibetaanse maand. Gedurende de volgende zeven dagen bleef hij in volledige meditatieve absorptie onder de bodhiboom in Bodhgaya. In de tweede week heeft hij, naar men zegt, door de drieduizend wereldstelsels gereisd. Gedurende de derde week concentreerde hij zijn aandacht op de bodhiboom; in de vierde week, zegt men, heeft hij door alle werelden van de vier continenten van de kosmos gezworven; in de vijfde week verbleef hij in het nagagebied van de nagakoning bTang-bzung; tijdens de zesde week bleef hij bij een Nyagrodha boom en bracht de bewustzijnsstroom van vele asceten tot rijping, waardoor hij ze tot de staat van verlichting voerde. In de zevende week verbleef hij in een sandelbos. De kooplieden Chapusha (ga-gon) en Bhadra (bzang-po) werden zijn volgelingen toen ze hem ontmoetten en hij nam het voedsel aan dat ze hem aanboden. In die tijd bood elk van de vier grote koningen (van de goden) van steen gemaakte bedelnappen aan hem aan. Hij transformeerde ze tot één enkele bedelnap en gebruikte die voor zijn maaltijden. Onder het reciteren van voorspoed brengende verzen voor de kooplieden Chapusha en Bhadra, voorspelde de Boeddha vervolgens dat zij de verlichting zouden bereiken.

Daarop dacht de Tathagata: "De Dharma die ik gerealiseerd heb is diepzinnig en moeilijk te begrijpen; hij kan niet door middel van logica door de logici begrepen worden. Ik mag dan zelf wel deze kennis gerealiseerd hebben, maar zelfs als ik hem aan anderen uit zou leggen, zouden zij het niet begrijpen. Daarom moet ik mij aan de yogische staat van gelukzaligheid toewijden". Met deze gedachten sprak hij de volgende verzen:

"Hoewel ik deze nectar van Dharma heb gevonden, die diepzinnig is, vredig, zuiver, helder en ongeconditioneerd, als ik haar zou onthullen zou niemand haar begrijpen. Zwijgend zal ik mij daarom in het woud terugtrekken."

Zo sprekende, trok hij zich terug in zijn ervaring van inzicht. Hoewel een enorm aantal bodhisattva's uit de tien richtingen en ontelbare deugdzame goden en godinnen hem smeekten de Dharma te onderwijzen, bleef hij bij zijn standpunt. Zelfs de Heer van de Drieduizend Wereldstelsels, Brahma, verzocht hem om onderricht te geven, maar de Boeddha gaf geen antwoord. Teneergeslagen keerde Brahma naar zijn woonstee terug. Nog steeds bewaarde de Tathagata volledig stilzwijgen, zodat anderen eerbied zouden hebben voor de Dharma en zodat Brahma door zijn herhaalde verzoeken zijn verdienste zou vergroten. Het zwijgen van de Boeddha diende er ook toe de diepzinnigheid van de Dharma te onthullen.

Brahma begreep de bedoeling van de Boeddha en spoorde Indra aan om verzoeken tot de Boeddha te richten. Toen traden Brahma en Indra, samen met een groot aantal goden en godinnen uit de Sfeer van Verlangen en de Sfeer van Vorm voor de Boeddha en deden hun verzoek. Zelfs toen willigde de Boeddha hun verzoek om onderricht niet in. Bij de zonsopgang van de volgende dag kwam Brahmakutaka (tsang-pa gtzug-phud-can), die Brahma in macht overtreft, met een gevolg van achtenzestigduizend Brahma's en terwijl hij de Boeddha met gevouwen handen smeekte, zei hij:

"De Dharma die vroeger naar Magadha is gekomen
is niet zuiver en is niet correct begrepen.
Open alstublieft de poort van de nectar van Dharma en verklaar hetgeen u smetteloos heeft gerealiseerd."

"O Wijze! verdrijf alsublieft de duisternis met de
lamp van de Dharma, en richt het overwinningsvaandel van de Tathagata's op;
Laat de trom horen van uw welsprekende uiteenzetting, waarvoor de tijd gekomen is, zoals men herten vangt met tromslagen."

Toen antwoordde de Boeddha:

"Brahma! Door enorme inspanningen heb ik alle fouten overwonnen en realisaties verworven.
Maar zij die door verlangen en gehechtheid gebonden zijn, zullen de Dharma niet op een juiste, gepaste manier begrijpen."

Toch bleef Brahma de Boeddha verzoeken door te zeggen:

"Als diegenen in de wereld die scherp, gemiddeld en dof intellect hebben, evenals diegenen

die gemakkelijk te bedwingen zijn, uw onderricht niet horen, zullen ze ten onder gaan. Wees daarom zo goed de Leer te onderwijzen."

Verder prees hij de Boeddha door te zeggen:

"In het verleden gaf u uw hoofd wel duizendmaal weg, op zoek naar Dharma onderricht..."

Toen smeekten ook de godenzonen van de Brahmafamilie de Boeddha en zeiden:

"In uw vroegere levens werd u geboren als vijf koningen, zoals Degene met het Volmaakte Uiterlijk en als de brahmaan Utpala. Als u in die levens vanwege de Dharma zulke ontberingen verdroeg, waarom geeft u geen onderricht, Bhagavan, nu u een oceaan van Dharma vervolmaakt hebt en de Dharmalamp hebt aangestoken, maar wilt u het Paranirvana binnengaan?"

Hierop antwoordde de Thathagata:

"Ik zal de poorten van nectar openen. Mogen allen die willen luisteren hun twijfels naar voren brengen.
Ik zal in het kort de uitmuntende Dharma prediken; aan goden en mensen; laten er geen gebreken zijn."

Aldus stemde de Boeddha er uiteindelijk mee in de Dharma te prediken. Korte tijd nadat de Boeddha erin toegestemd had te prediken, kondigden de kinderen van de goden aan:

"Vandaag draait de Tathagata het Wiel van de Leer en dit zal volkomen heilzaam en heerlijk zijn."

Toen zij dit hoorden, vroegen de vier goden van de Bodhiboom, zoals Lha chos sred (Devadharmatrshna) aan de Tathagata:
"Waar zult u preken?" "In Varanasi", antwoordde de Boeddha. "Heer, er is daar maar een kleine groep mensen, preek alstublieft ergens anders," zeiden ze. Maar de Boeddha antwoordde: "Nee, nee. Varanasi is de verblijfplaats van de oude zieners en zij hebben daar biljoenen offers gebracht; daarom zal ik daar het Wiel van de Dharma draaien". Dit zeggende vervolgde de Boeddha zijn weg.

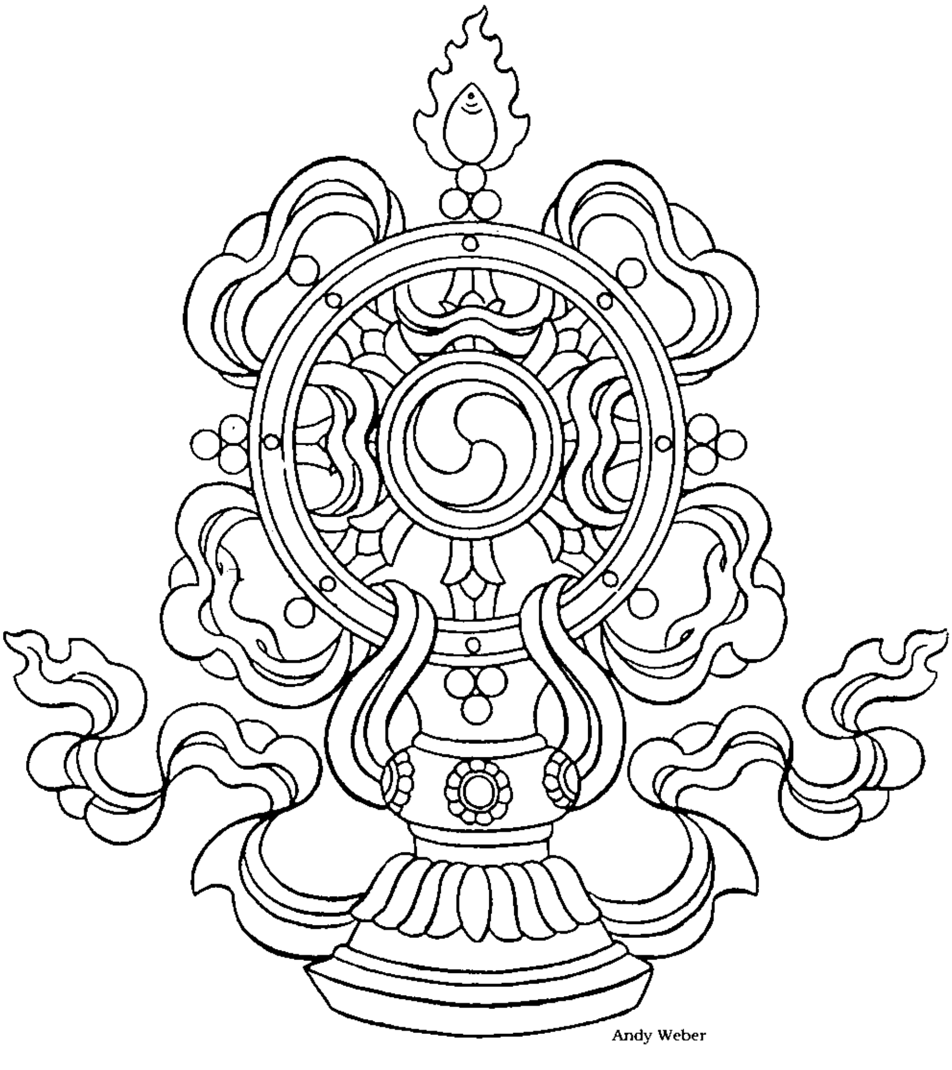
Op een zeker punt langs de weg ontmoette de Boeddha de zwervende asceet Upagama (nyer-'gro), die zich verbaasde over het schitterende lichamelijke uiterlijk van de Boeddha. Hij vroeg de Tathagata:"O Gautama, u hebt zo'n luisterrijk uiterlijk. Van wie hebt u uw celibataire geloftes ontvangen?" Gautama antwoordde:

"Ik heb geen enkele leraar;
Niemand is met mij te vergelijken.
Ik heb zelf de Verlichting bereikt;
Tot rust gekomen, ben ik zonder onzuiverheid."

De zwervende asceet Upagama vroeg: "Gautama! Beweert u dat u een volmaakte boeddha bent?" "Zo is het", zei Boeddha. "Waar gaat u naar toe?" "Ik ga naar Varanasi", antwoordde Boeddha. Toen zei hij:

"Als ik Kashi (gsal-ldan) bereik, zal ik een onvergelijkelijk licht doen schijnen in de wereld, die als blind is."

De Boeddha zette zijn tocht voort naar de stad Kashi en toen hij Be-



Andy Weber

nares (Varanasi) bereikte, nam hij aalmoezen aan. Hij ging nog verder en toen hij bij het hertenpark van Rishipatana (Sarnath) kwam, zag de kring van vijf leerlingen de Boeddha uit de verte aankomen. Ze spraken met elkaar af: "Als de monnik Gautama, die zo zwak en weifelend is, dichterbij komt, zullen we niet tegen hem praten, niet opstaan, niet neerbuigen en geen zitplaats voor hem klaarmaken." Kaundinaya echter beloofde niet in zijn hart om zich aan deze afspraak te houden. Toen de Tathagata aankwam bij de Schadeljke Rivier, werden de vijf leerlingen, overstelpt door de grootsheid en de heerlijkheid van de Tathagata, door eerbied overmand en terwijl ze hun voornemen vergaten, stonden ze op van hun zitplaatsen. Kaundinaya betuigde hem eerbied; Ashvajit (rta-thul) heette hem welkom en droeg zijn gewaad en bedelnap; Vaspa (rlangs-pa) maakte een zetel voor hem gereed, terwijl Mahanaman (ming-chen) een platte steen aanbood om zijn voeten op te zetten. Bhadrika (bzang-ldan) waste zijn voeten en sprak:" O, gezegende, hoe uitstekend is het dat u hier gekomen bent; neem alstublieft plaats op het kussen dat hierin is klaargelegd". Zodra de Tathagata ging zitten, spraken de vijf leerlingen hem vrijpostig bij zijn voornaam en achternaam aan en zeiden "mijnheer". Maar de Tathagata zei: "Spreek een Tathagata niet op zo'n manier aan, want dat zal jullie een lange tijd ellende en pijn veroorzaken". Ze gaven brutaal ten antwoord: "O Gautama, je was niet in staat bovenmenseljke dharma's te bereiken door je vroegere pad en ascetische beoefeningen. Hoe kun je nu dan wel bovenmenselijke kwaliteiten realiseren door dit soort beoefening?"
Toen onderwees de Tathagata:

"Monniken moeten zich niet wijden aan de twee extremen. Wat zijn deze extremen? Ze zijn het extreem van het streven naar wat je verlangt door te vragen om wat je wilt; zulk streven is laag, verkeerd, verachtelijk en onbescheiden. Het andere extreem is het streven om jezelf te martelen, dat een obstakel is op het edele pad. Als je in plaats daarvan het pad van gematigdheid volgt en je ogen van wijsheid opent, dan zul je rustig zijn en buitenzintuigelijke waarneming bereiken; je zult de volkomen verlichting en nirvana vervolmaken. Als je je afvraagt wat het pad van gematigdheid is, het is het Edele Achtvoudige Pad."

Op dat moment, terwijl de Boeddha overwoog welk deel van het hertenpark hij voor zijn Dharmaonderricht zou gebruiken, verrezen er duizend tronen gemaakt van de zevenvoudige juwelen precies op de plaats waar de boeddha's uit het verleden hun Wiel van de Leer draaiden. Brahma richtte een troon op van 42 yoyana's hoog. Evenzo richtten andere Brahma's en Indra's, tien biljoen van ieder, gelijksoortige tronen op. De goden van de hogere bestaanswerelden schiepen een enorm prachtig plein als de plaats voor het onderricht, die zevenhonderd yoyana's lang was, en ze hingen baldakijnen, ceremoniele parasols en dergelijke in de lucht. Daarop boden de kinderen van de goden van de Sfeer van Verlangen achtduizend leeuwentronen aan; zij verzochten de Tathagata om op deze tronen plaats te nemen en het Wiel van Dharma te draaien. De Tathagata ging driemaal rond om drie van de tronen om zijn eerbied te tonen voor de drie boeddha's die hem voorgingen en toen zat hij op de vierde troon in een yogische houding met de benen gekruist. Terwijl hij op deze troon zat, manifesteerde hij zich tegelijkertijd op alle tronen die door de Brahma's, de Indra's en de bodhisattva's waren opgericht. Nadat de vijf asceten voor de Boeddha neergebogen waren, zaten zij nederig in zijn aanwezigheid.

Op dat moment schenen er lichtstralen vanuit het lichaam van de Tathagata en zuiverden het lijden van de zes soorten voelende wezens. Er verschenen achttien grote wonderbaarlijke tekenen en deze verspreidden zich door de uitgestrektheid van het universum om genegenheid en liefde te brengen in de harten van een oneindig aantal voelende wezens. Uit de lichtstralen emaneerde de Boeddha biljoenen godinnen en zij verkondigden:

"Mogen zij die deze Dharma wensen te horen, zich snel hierheen haasten om naar de Dharma te luisteren."

Spoedig werden alle soorten wezens - goden, Naga's, geesten, Gandharva's, halfgoden, Garuda's, Kinnara's (centaurs) en grote Slangen (lto-'phye-chen-po)- zich bewust van deze bekendmaking en zij verzamelden zich in zijn aanwezigheid. Een ontelbaar aantal bodhisattva's verzamelde zich ook daar. Kortom, in alle drieduizend wereldstelsels was er niet één plek onbezet, nog niet zoveel als de punt van een haar. De bodhisattva's van de tien richtingen en de Brahma's en Indra's van deze wereld, die als de Machtigen bekend zijn, raakten

toen met hun hoofd de voeten van de Boeddha aan en verzochten hem het Wiel van Dharma te draaien voor het welzijn van ontelbare voelende wezens. Daarop deed Brahma het volgende verzoek:

"O Tathagata, Koning der Geneesheren, draai alstublieft het allerhoogste Wiel en bevrijd deze zieke personen die door honderden kwellende verkeerde zienswijzen geteisterd worden;
Deel de zeven rijkdommen (van de Heiligen), O Gids en draai het Wiel van de Leer.
Uw bedoelingen worden vervuld; u hebt geen verstoringen; draai alstublieft het allerhoogste Wiel van de Dharma."

Terwijl zij een wiel met honderd spaken, gemaakt van goud uit de rivier de Dzambu, befaamd op duizend manieren en gelijk aan het wiel dat door de Boeddha's uit het verleden was aangenomen aanboden, verzochten zij de Tathagata om het Wiel van de Leer te draaien. De hele kring van volgelingen - bestaande uit bodhisattva's uit de hele ruimte, tachtigduizend godenkinderen, Naga's, Yaksha's, Gandharva's, Kumbandha's, Kinnara's, Grote Slangen, de vijf leerlingen zoals Kaundinaya, en talloze anderen die naar hem wilden luisteren- zat in volledige stilte zonder het minste geluid te maken, terwijl ze als betoverd naar het gezicht van de Tathagata keken. De volgende ochtend, precies op het einde van de dageraad, riep de Tathagata de vijf leerlingen bijeen en draaide het Wiel van de Leer door de twaalfvoudige aspecten van het Achtvoudige Pad en de Vier Edele Waarheden te presenteren, de middenweg die vrij is van de twee extremen; hij beschreef dat pad en gaf in bijzonderheden aan wat men dient op te geven en wat men dient te ontwikkelen en legde uit hoe deze volledig begrepen, gerealiseerd en gemediteerd moeten worden. De stem van de Tathagata bereikte elke volgeling afzonderlijk, afhankelijk van hun behoefte, in verschillende talen. De volgelingen hoorden de leerstellingen van de Drie Voertuigen afhankelijk van hun geestelijke aanleg. Dientengevolge ontvingen Kaundinaya en de tachtigduizend goden zoals Stralende Roem ('bar-ba'i gzi-brjid) het zuivere oog van de Dharma. Toen vroeg de Tathagata aan Kaundinaya: "Heb je alle Dharma begrepen?" Hierop antwoordde Kaundinaya: "Ja, alles, o Tathagata!" Vanaf dat moment werd Kaundinaya bekend als de Alwetende Kaundinaya. Zo werden de Drie Juwelen in de wereld gevestigd.

Toen riepen de goden uit: "Vrienden, niemand in dit universum heeft een Wiel van de Leer gedraaid, zoals dat welk de Tathagata in Varanasi gedraaid heeft door de twaalf aspecten van de Vier Edele Waarheden driemaal te verklaren; hierdoor ervaart de familie van de goden voorspoed en gaat die van de halfgoden achteruit." Toen onderwees de Tathagata voor de tweede keer de Vier Edele Waarheden aan de vijf leerlingen en als gevolg daarvan kreeg de Alwetende Kaundinaya een realisatie van de (uiteindelijke) werkelijkheid; doordat hij zijn geest bevrijdde van onzuivere verlangens werd hij bevrijd van begeerte en werd een Arhat. In die tijd waren er maar twee Arhats in de wereld, de ene was Kaundinaya en de andere de Tathagata zelf. De vier andere bhikkshu's onder de vijf leerlingen - Ashvajit, Vaspa, Mahanaman en Bhadrika- zagen de waarheid. Zodra de vijf leerlingen deze realiseerden, gaven zij zo al hun uiterlijke tekenen van Brahmaanse bedelmonniken op, zoals het in hun handen houden van een drietand (trishul) en vaandels (rgyal-mtsan). Zij schoren hun hoofd kaal, trokken de driedelige Dharma-pij aan, namen een bedelnap in hun handen en werden volledig gewijde monniken. De Tathagata begroette de Alwetende Kaundinaya, de hoogste onder allen die het monnikskleed droegen, als een overwinningsvaandel.

Hierna onderwees de Tathagata de vier bhikkshu's dat dit vormaggregaat niet het zelf is maar vergankelijk en vol van lijden; als gevolg daarvan bereikten ook de andere vier het Arhatschap. Zo werden de vijf leerlingen de eerste vijf Arhats in deze wereld naast de Tathagata zelf. Behalve zij, zagen ook de vierentachtigduizend goden en vierentachtigduizend mensen de waarheid. Later onderwees de Tathagata de Vinayasoetra's, de soetra van Bedachtzaamheid, de soetra van Uitgebreide Weergave, de soetra van Honderd Activiteiten, de honderd Levensverhalen en vele andere die gerekend worden tot het eerste draaien van het Wiel van de Leer.

Deze dag wordt gevierd met het aanbieden van offergaven in de Jokhang kathedraal, de Potala en andere plaatsen. Het is de gewoonte dat de bevolking van Lhasa een bezoek brengt aan Lhalung, Phabongkha, Chusang, Phurchog, Sera-bu-tse, Keutsang Nub, Michung-ri, Ri-gya Samten Ling en andere heilige plaatsen om te bidden en hun eerbied te betuigen. Op weg naar huis vlechten de meisjes takjes met bladeren in hun haren en zingen operaliedjes, lofzangen en gebeden. Hun families verwelkomen hen bij hun thuiskomst met thee, koekjes en koude verfrissende chang. Dan gaan sommigen picknicken op de Dra-chi picknickvelden.

*Uit: Tibetan Festifals*
*Vertaling: Marijke Drost*

# TIBETAANS BOEDDHISME IN NEDERLAND

**Overwegingen naar aanleiding van het boek: F. SIERKSMA, PROFIEL VAN EEN INCARNATIE, Uitgeverij G.A. van Oorschot, Amsterdam 1964.**

## INLEIDING

Hoewel dit boek reeds 30 jaar oud is, kreeg ik het pas enige tijd geleden onder ogen. Omdat het waarschijnlijk nog wel in bibliotheken te vinden is, leek het me de moeite waard er een bespreking aan te wijden. Het is namelijk in meerdere opzichten een merkwaardig boek, zeker voor de hedendaagse Tibetaans-boeddhistische lezer. Het werpt licht op een fase in de ontvangst van het 'lamaïsme' in Nederland, maar - wat niet in de bedoeling van de schrijver gelegen kan hebben - het nodigt ook uit tot reflectie over de manier waarop wijzelf ons anno 1994 ten opzichte van het Tibetaans boeddhisme opstellen. Hierover na te denken lijkt mij nuttig en zelfs noodzakelijk, wil het hier te lande tot een vorm van boeddhisme komen die aansluit bij onze eigen cultuur.

## OVER HET BOEK

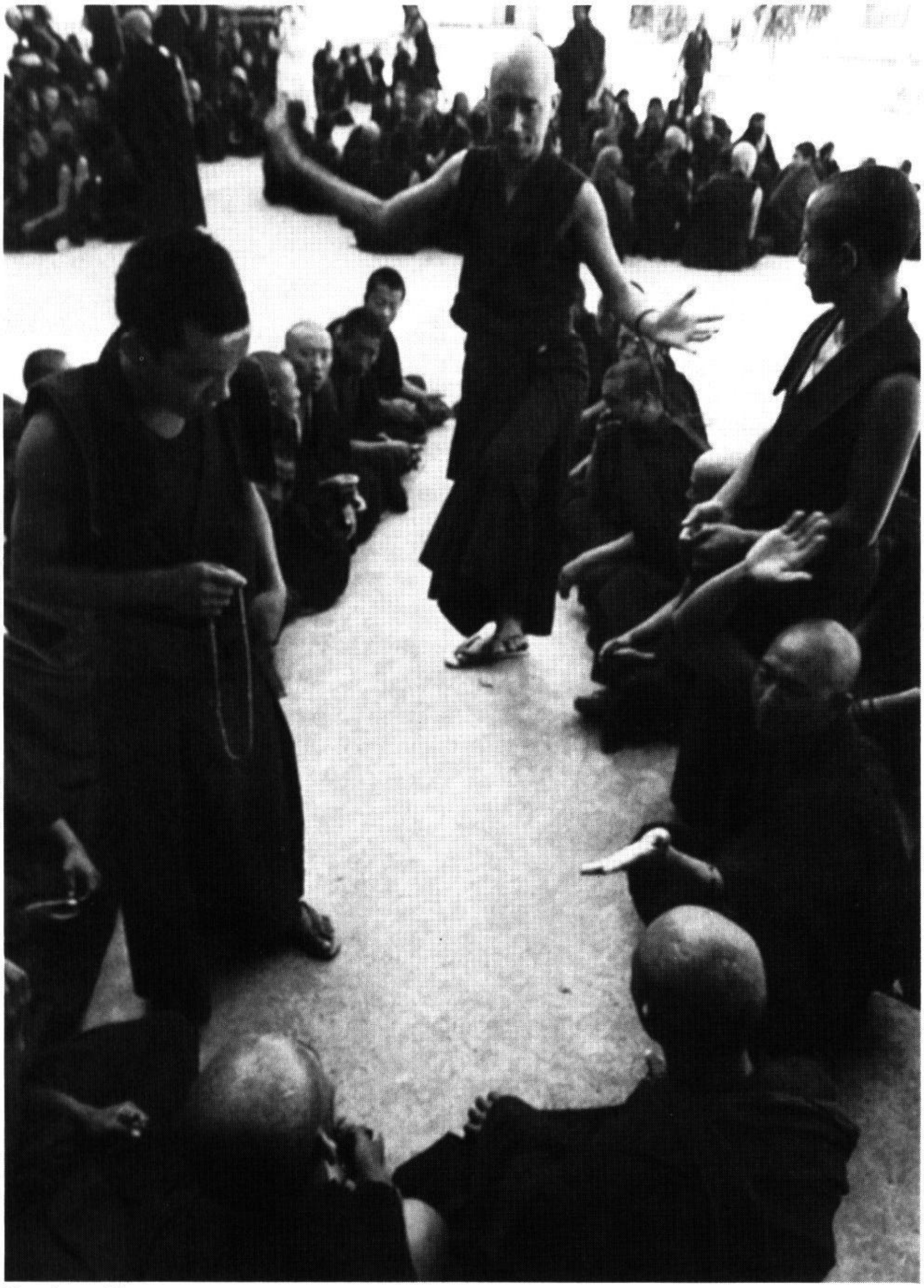
Dr. Sierksma was een godsdienstanthropoloog in Leiden, die o.a. publiceerde over de veenomaden in Tibet en over 'Tibet's terrifying deities', dat bij uitgeverij Mouton in Den Haag verscheen rond 1964. Zijn 'Profiel van een incarnatie' draagt als ondertitel 'Het leven en de conflicten van een Tibetaanse geestelijke in Tibet en Europa'.
Van 1961 tot 1964 verbleven twee Tibetaanse lama's in Leiden, onder andere om aan universitaire onderzoekers inlichtingen te verstrekken over zeden en gewoonten, religieuze gebruiken, sociale verhoudingen en dergelijke in het oude Tibet. De ene lama behoorde tot de aristocratie uit Lhasa, de andere kwam uit een arm boerengezin in Kham. Deze laatste vormt onder het pseudoniem Tsering het onderwerp van het boek. Hij is als kind als incarnatie herkend, op een daarbij passende wijze opgevoed en opgeleid.
We vernemen hoe de relatie tussen hem en dr. Sierksma is verlopen, parallel aan de houding die Tsering aannam jegens 'het Westen' in het algemeen. Aanvankelijk is hij gedesoriënteerd en onzeker en vindt hij steun in de gesprekken die zij samen voeren. Hij neemt daarna vol enthousiasme en nieuwsgierigheid alles in Nederland in zich op en lijkt zich vrij te gaan maken van psychische remmingen en beperkingen die hij door zijn opvoeding als incarnatie heeft opgedaan. (Overigens geloofde hij zelf niet dat hij een gereïncarneerde lama was). Na verloop van tijd blijkt hij echter niet opgewassen tegen de veelheid en complexiteit van de nieuwe indrukken en keert hij terug tot zijn oude waarden waaraan hij weer zekerheid ontleent, op een conservatieve manier. Hij gaat zich zelfs fel afzetten tegen alles wat westers is, inclusief dr. Sierksma, en keert tenslotte terug naar de Tibetaanse gemeenschap in India.

In de loop van de gesprekken wordt zijn levensgeschiedenis doorgenomen, niet alleen wat de feitelijke gebeurtenissen betreft, maar ook probeert Sierksma zicht te krijgen op de subjectieve reacties van de lama daarop. Hij geeft hierop zijn eigen commentaar, van psychoanalytisch en anthropologisch standpunt uit bezien.

Dr. Sierksma zal vermoedelijk goede gronden voor zijn interpretaties hebben gehad door het intensieve contact dat hij met de tulku gehad heeft. De communicatie was echter zeer moeilijk doordat de Tibetaan weinig Engels kende en bovendien zeer terughoudend was in het spreken over persoonlijke en subjectieve ervaringen. Toch verwoordt de auteur vergaande psychodynamische hypotheses die hij even later als vaststaande feiten presenteert. Ook valt op dat hij bijna volledig met een westerse bril kijkt naar wat hij met zijn gesprekspartner meemaakt, ondanks zijn oprechte wens om niet ethnocentrisch te zijn.

In het tweede deel van het boek geeft de psychiater prof. dr. J.H. Plokker een medisch-psychologisch commentaar aan de hand van verschillende theorieën over de persoonlijkheids-ontwikkeling, die hij illustreert met biografische gegevens van de tulku en informatie over gebruiken en voorbeelden uit de Tibetaanse cultuur. Deze benadering om meer te begrijpen van wat een ontheemde lama doormaakt is vanuit psychologisch oogpunt interessant, temeer daar de auteurs een onbevangen kijk op hun onderwerp van onderzoek hebben en niet verblind worden door de gedachte dat hij een heilige is of dat over zijn psyche na te denken ongepast is.

Sinds dit boek verscheen, is veel meer bekend geworden over de gevolgen van het vluchtelingschap, ontheemdheid, posttraumatische stress-stoornissen en transculturele psychiatrie. Wij zouden een boek als dit dan ook anders schrijven. In de jaren '60 echter deed dr. Sierksma verdienstelijk werk door met dit boek op een serieuze manier bekendheid te geven aan de Tibetaanse cultuur in een tijd dat er hier te lande nog betrekkelijk weinig informatie in brede kring over voorhanden was. Voor ons, hedendaagse Tibetaans-boeddhistische lezers, biedt het eens een andere



Monniken in debat

invalshoek om over Tibet en de ontheemde Tibetanen na te denken.

In het navolgende wil ik een drietal onderwerpen aansnijden die bij lezing van dit boek mijn aandacht trokken. Ze zijn bedoeld om u als lezers nieuwsgierig te maken en aan te zetten tot verder lezen en tot nadenken over processen die bij Tibetanen en uzelf een rol spelen.

## POLITIEKE VERHOUDINGEN

Wat weten wij Nederlanders eigenlijk van het oude Tibet en van de Tibetanen? Wat zijn onze bronnen en hoe betrouwbaar of volledig zijn die? Dit zijn vragen waar wij vermoedelijk zelden bij stilstaan. We horen niet veel over de voormalige feodale toestanden en de bijbehorende scheve machtsverhoudingen en aanzienlijke welvaartsverschillen, die waarschijnlijk veel leken op de sociale verhoudingen die in onze streken in de Middeleeuwen heersten. In het boek van Sierksma kan men er meer informatie over vinden, die hij onder andere verkregen heeft van een persoon, de tulku die hij interviewt, die zelf in verschillende sociale posities heeft verkeerd en uit eigen ervaring spreekt over de verhoudingen in het oude Tibet. (De auteur zegt zelfs ergens: "Wie zich voor Tibet interesseert, wordt niet zelden herinnerd aan passages in Huizinga's 'Herfsttij der Middeleeuwen'.") Mogelijkerwijs valt dit soort informatie niet goed bij mensen die het oude Tibet graag zien als een land vol heiligen, als een bijna mythisch land. Toch is het goed er onopgesmukte informatie over te vergaren. Mij maakte een beter beeld van de verstarde feodale toestanden heel duidelijk hoe revolutionair de Dalai Lama ook op politiek terrein is. Een groter contrast dan tussen de oude verhoudingen en een democratisch stelsel is moeilijk voor te stellen.

## HET DEBAT

Een interessant hoofdstuk is gewijd aan het debatteren. Blijkbaar hield het Tibetaanse volk in het algemeen erg van wedstrijden en debatteren. "In elk huis gaat het toe als in een parlement", schreef de ontdekkingsreiziger Tafel omstreeks 1914. Deze voorliefde kreeg een speciale vorm in de debatteerkunst van de kloosters, waar met name in de Gelugpa traditie het formalistisch logische denken met behulp van de syllogistische redeneertrant werd gebruikt.

Al debatterend werd drie maal per dag in de buitenlucht geoefend, en voor de echte enthousiastelingen was er het 'debat van een nacht' dat van 7 uur 's avonds tot 7 uur 's ochtends duurde.

Het is uiteraard niet de bedoeling om tijdens het debatteren in woede te ontsteken en de tegenstander te willen afmaken. De bewegingen die erbij gemaakt worden, hebben een symbolisch karakter, maar zijn tevens een gestileerde vorm van agressie, van fysiek imponeergedrag. In de praktijk kon tijdens het verbale steekspel de aggressieve stemming soms hoog oplopen en gingen ook de omstanders zich ermee bemoei-

en, werd de tegenstander door elkaar geschud en beschimpt. Dit alles gaf de geïnterviewde lama slechts schoorvoetend toe, maar de meestal zo rustige man leefde zichtbaar op als hij over de debatten begon te praten. Blijkbaar vervullen de debatten naast hun functie bij het begrijpen van de bestudeerde stof ook een psychohygiënische functie door een gesublimeerde uitlaatklep voor de voor het overige afgekeurde agressieve gevoelens te bieden.

## ACCULTURATIE

"Onder acculturatie verstaat men in het algemeen de veranderingen, die zich afspelen in mens en samenleving, wanneer een primitieve cultuur gedwongen wordt zich aan te passen aan blanke overheersing", zo definieert dr. Sierksma het begrip acculturatie. Tegenwoordig zouden we uiteraard niet meer uitgaan van de blanke superioriteit. Hij vervolgt dat het volgens sommigen alleen economische en/of sociale factoren zijn waardoor deze veranderingen plaatsvinden, terwijl anderen erop wijzen dat ook psychische factoren een rol spelen. "Een cultuur, een bepaalde wijze van leven, voelen en denken, wordt een mens reeds met de paplepel ingegeven en wanneer zijn opvoeding is voltooid dan is die cultuur een stuk van hemzelf, het grootste stuk van hemzelf geworden... Komt hij in aanraking met een andere cultuur, die hij niet kan ontvluchten, dan ontstaat er vrijwel steeds een conflict tussen het oude en het nieuwe, of de mens in kwestie nu conservatief de nadruk legt op het oude dan wel progressief op het nieuwe. Hij moet in ieder geval twee culturen, waarvan de éne het grootste stuk van hemzelf is, in zichzelf verzoenen. Daarom mag men in psychologisch opzicht ook van acculturatie spreken, wanneer een enkeling geconfronteerd wordt met een vreemde cultuur. Er ontstaat een spanning tussen oud en nieuw, die op welke wijze dan ook tot de ontspanning van een nieuw evenwicht 'wil' komen, zoals dat ook bij andere natuurlijke processen het geval is."

We zien hier dat het idee van de integratie van 'culturen' niet uitgelegd wordt als een proces dat los en boven de individuele mensen in een maatschappij zou bestaan, maar als iets dat zich in individuen voltrekt.

De door Sierksma onderzochte Tibetaan was overweldigd door de technische superioriteit van het Westen, waarnaar hij zeer nieuwsgierig was. Hij wilde er alles van weten. Deze aanvankeljke progressieve honger naar de nieuwe cultuur wist hij op den duur echter niet te integreren tot een nieuw evenwicht. Hij trok zich terug op het conservatief kritiekloos ophemelen van zijn oude cultuur en verwierp de nieuwe, die hem alleen nog bruikbaar leek om ginds in de Tibetaanse gemeenschap in India status mee te verwerven. Hij zou dan een 'Tibetaan met een westers aureool' worden.

Het proces van acculturatie is niet iets dat alleen Tibetanen in het westen overkomt. Opgroeien in een bepaalde cultuur en dan in aanraking komen met een andere, gebeurt ook met westerlingen die in nauw contact komen met de boeddhistische c.q. Tibetaanse cultuur doordat zij vanuit een westerse achtergrond boeddhist worden. Er zal zich ook bij hen een acculturatieproces gaan voltrekken, als zij zich niet kunnen of willen onttrekken aan die nieuwe culturele invloeden.

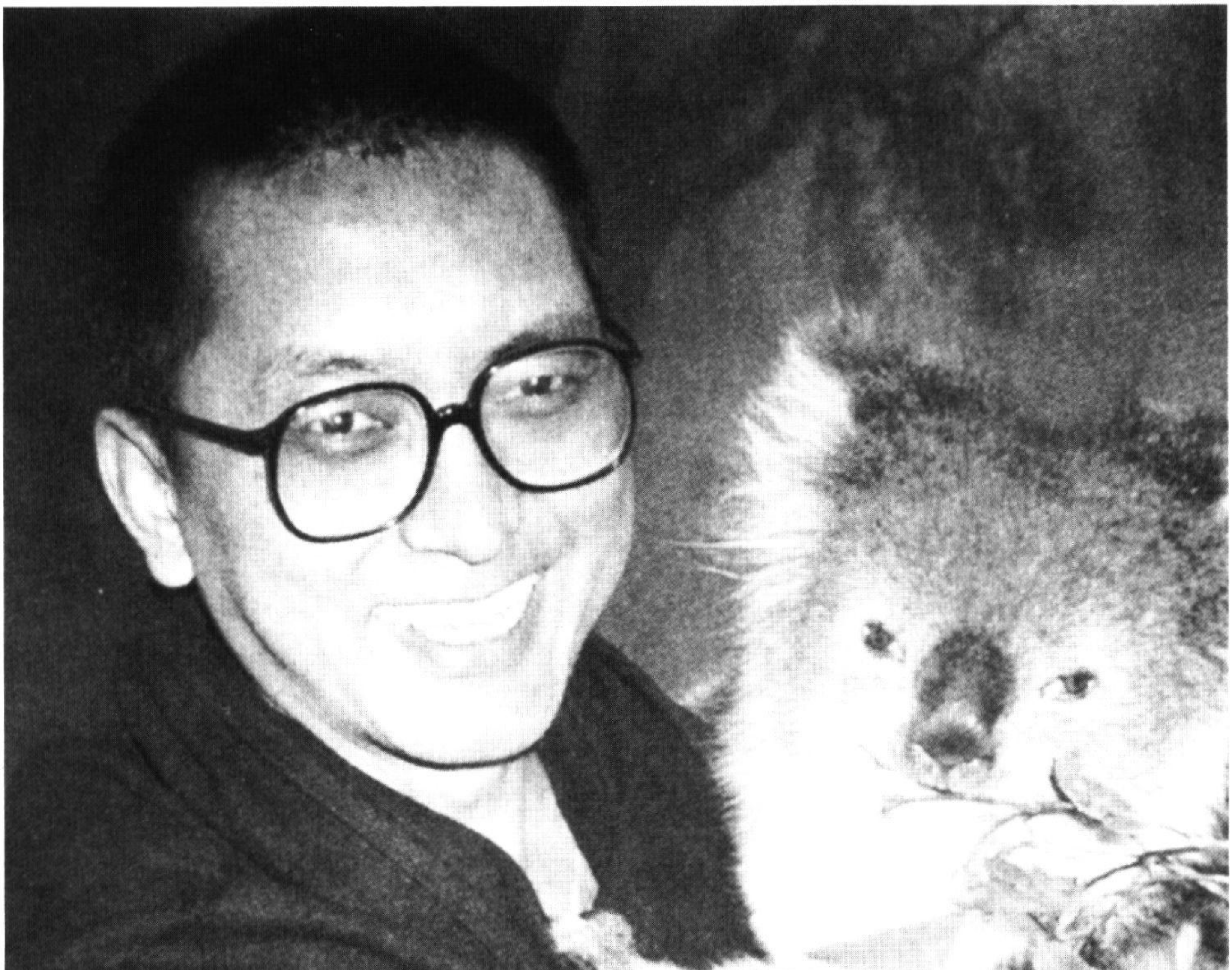
Er zal op den duur een nieuw evenwicht gevonden moeten worden. Sommigen zullen 'progressief', zoals Sierksma dat noemt, enthousiast en misschien zelfs kritiekloos alles wat boeddhistisch of Tibetaans is overnemen. Zij kunnen gaan denken dat hun eigen cultuur minderwaardig is en overboord gezet kan worden (misschien zelfs zonder dat ze werkelijk op de hoogte zijn van de westerse psychologie en filosofie). Anderen zullen zich 'conservatief' na enige tijd teleurgesteld afwenden. Wat de gulden middenweg is, moet ieder voor zich realiseren. Niet alles uit Tibet is superieur, noch steekt alles uit het westen overal boven uit. Als we geen 'westerlingen met een Tibetaans aureool' willen worden, terwijl we toch ook geen echte Tibetanen zijn, zal er gezocht moeten worden naar een vorm waarin elementen uit beide culturen in een nieuw evenwicht geïntegreerd zijn. Het besef dat ook bij ons als westerse boeddhisten een acculturatieproces plaats moet vinden, en dat we niet zijn informatie totaal verwerpen of omarmen, kan ieder van ons stimuleren om voor onszelf een zodanig evenwicht te vinden, dat we ons in de Tibetaans-boeddhistische cultuur kunnen inleven zonder onze eigen achtergrond te verloochenen.

## TOT SLOT

Zo heeft het 'Profiel van een incarnatie' ons geleid naar uiteenlopende onderwerpen om verder over te lezen, na te denken en bij onszelf te rade te gaan. Vooral dat laatste is van wezenljk belang als wij ons als westerse boeddhist willen ontwikkelen en niet willen volstaan met boeddholoog te worden. Het is ook een weg om een vorm van het boeddhisme tot stand te brengen, die niet exotisch is, maar past bij de gewone gemiddelde westerling, die daarin een toegankelijk pad naar het hoogste niveau van spirituele evolutie kan vinden.

*Tekst: Marijke Drost.*

# GEDICHT


LIVE WITH COMPASSION
WORK WITH COMPASSION
DIE WITH COMPASSION
MEDITATE WITH COMPASSION
ENJOY WITH COMPASSION
WHEN PROBLEMS COME,
EXPERIENCE THEM WITH COMPASSION.
*Lama Zopa Rinpochee*

# HEALING VOLGENS HET BOEDDHISME

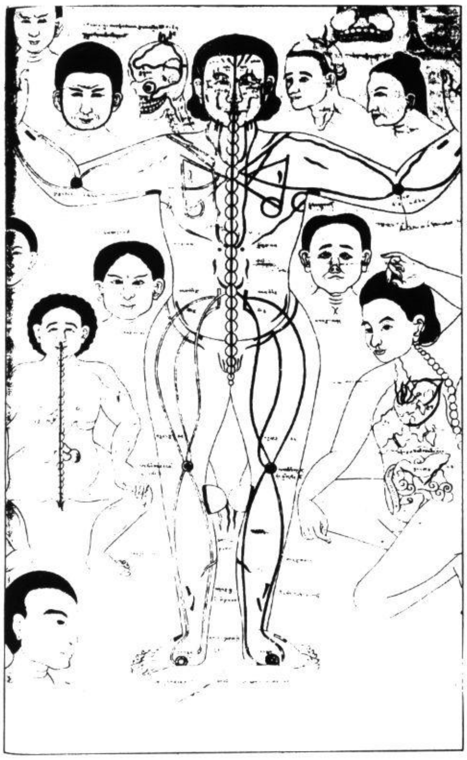
**Het nu volgende artikel is een bewerking van een lezing over de boeddhistische methoden voor healing, die de eerwaarde Tibetaanse Lama Kirti Tsenshab Rinpochee in het FPMT Centrum te Tilburg hield in april 1992.**

De boeddhistische leer (Tib: Chos/ Sanskriet:Dharma), is in de eerste plaats een religie of een religieus stelsel, een stelsel van spirituele wijsheid. We kunnen gemakkelijk vaststellen, dat er overeenkomsten tussen de grote wereldreligies zijn. Alle grote wereldreligies hebben met elkaar gemeen dat ze methoden verschaffen voor geluk voor een langere periode, in de vorm van het een of ander hiernamaals. Ze mikken daarmee op een langdurig geluk in een nà dit leven gelegen toekomst.

Er zijn verschillende methoden om geluk in dit leven te bewerkstelligen, comfort en welzijn in dit leven te verwerven en lijden en ongemak in dit leven te verminderen. We kennen bijvoorbeeld de verschillende takken van wetenschap, die in het algemeen weinig oog hebben voor het hiernamaals en het geluk op de lange duur, maar zich bezig houden met het vergroten van het tijdelijke geluk, hier en nu in dit leven.

Niet in de laatste plaats is dat de medische wetenschap. We zien dat op verscheidene plaatsen op deze aarde de medische wetenschap zich in verschillende gedaanten heeft ontwikkeld en dat er methoden zijn ontwikkeld die ook verschillend werken. Ze hebben echter allemaal met elkaar gemeen dat ze ziekten proberen te genezen of te voorkomen en daarmee een stukje ongemak of lijden op te heffen om zodoende het geluk van de mensheid te vergoten.

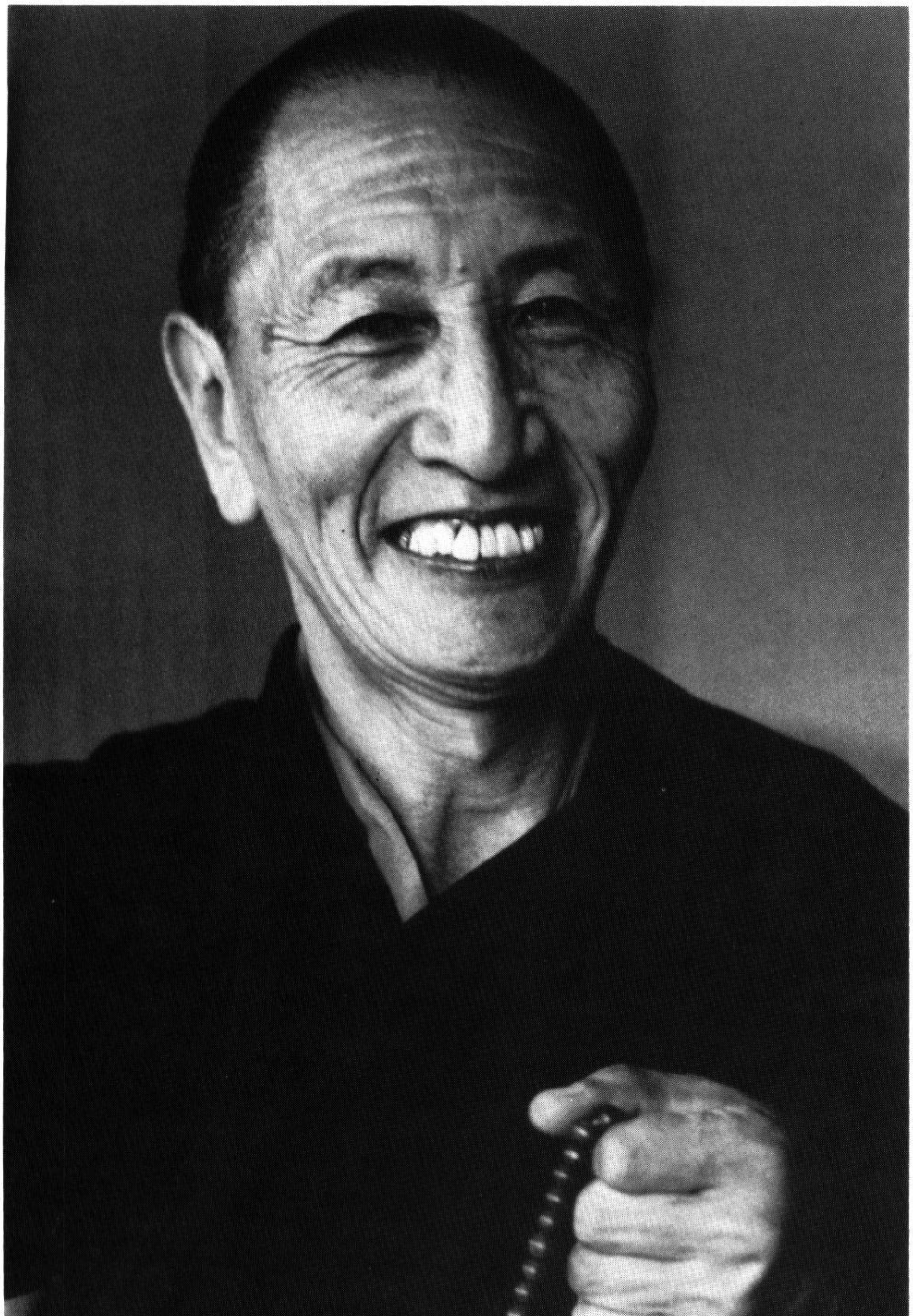
De verschillende vormen van medische wetenschap en geneeskunde die tot ontwikkeling zijn gekomen, kunnen we grofweg onderscheiden in de moderne medische wetenschap en de oudere systemen van genezing. Het is gebleken dat in bepaalde gevallen, waar ziekten heel sterk oplaaien of zich heel hevig manifesteren, de moderne medische methoden heel effectief zijn en grondig ingrijpen in het ziektebeeld, wat soms ook wel eens als een tekortkoming van de westerse medische wetenschap wordt gezien. Toch zijn deze methoden in een aantal situaties van hoge nood bijzonder effectief.



In andere culturen zijn andere vormen van geneeskunde ontwikkeld. Zo kennen we bijvoorbeeld acupunctuur en verschillende kruidenmedicijnen, die veel vriendelijker zijn voor het lichaam, maar ook veel meer tijd nodig hebben om hun uitwerking te doen gelden. Het is dus in feite op dit moment een gunstige omstandigheid dat we kunnen beschikken over verschillende systemen. Voor noodsituaties hebben we de middelen van de westerse wetenschap, die onmiddellijk heel krachtig ingrijpen en de, wat langzamer maar vriendelijker werkende, medicijnen uit andere beschavingen.

Behalve deze relatief ingewikkelde systemen van de westerse en oosterse medische wetenschappen, zijn er ook enkele algemeen hanteerbare methoden, zoals massage, waarvan we weten dat het effectief kan zijn in zowel geval van ziekte als in gevallen waar personen niet echt ziek zijn, maar waar de massage een stimulerende werking heeft, doordat in het lichaam een complex stelsel van energiekanalen gestimuleerd wordt. Dit alles natuurlijk met de positieve instelling om de persooon die gemasseerd wordt echt te willen helpen en met enige kennis van zaken.

Massage bijvoorbeeld kan plaatsvinden om mensen op hun gemak te stellen en de harmonie of balans van het lichaam te stimuleren, wat op zichzelf weer het effect kan hebben dat bepaalde ziekten worden voorkomen vóórdat mensen echt ziek worden en dat het welbehagen van de mensen wordt vergroot. Omdat in het menselijk lichaam een complex stelsel van subtiele kanalen bestaat en omdat er allerlei problemen kunnen ontstaan door en in deze kanalen, kunnen verschillende ziekten optreden. Er is in de healing-technieken een veelheid aan behandelende methoden, om juist het functioneren van de energiestromen in de subtiele energiekanalen te herstellen en/of te stimuleren. Deze energiekanalen (meridianen) kunnen we ons voorstellen als draadjes, misschien zelfs als electrische draadjes. Als die ergens zijn afgebroken of beschadigd, vinden op die plaatsen in het lichaam storingen plaats. We zien dat er op dit gebied massage, acupunctuur, acu-



Jan Paul Kool

Lama Kirti Tsenshab Rinpochee

pressur, verschillende kruiden enzovoort, kortom een veelheid aan alternatieve methoden zijn, die direct op het energiesysteem in het lichaam werken.

Natuurlijk is het ook goed om preventief te werk te gaan, door er voor te zorgen dat het niet zover komt dat bepaalde energiekanalen geblokkeerd raken of anderszins verstoord of verstopt worden. Hiertoe dienen de verschillende soorten lichamelijke training. Zelfs op de scholen hebben de kinderen gymnastiekles of sport en iedereen weet dat het ook op volwassen leeftijd belangrijk is aan sport of fitness of een andere lichaamsstimulans te doen. Dit geldt ook in de boeddhistische leer. In het Tibetaans boeddhisme worden veelal meditaties gedaan in intensieve retraites. In het voleindingsstadium zijn die meditaties gericht op het werken met de subtiele energieën, de energiekanalen, de druppels en de chakra's enz.. Deze meditaties worden voorafgegaan door lichamelijke oefeningen. Dus ook de boeddhistische yogi's, die zich in de bergen of waar dan ook toeleggen op het voleindingsstadium en mediteren op de subtiele energieën, doen van tevoren een aantal yoga-oefeningen om de bloedsomloop, de hartslag en het hele lichaam te stimuleren en niet in de laatste plaats de subtiele energieën, die zich in de meridianen bewegen.

In de alternatieve 'healing' bestaan ook verschillende methoden om de energieën in het lichaam te stimuleren. Zo kan een combinatie van verschillende methoden zoals lichamelijke oefeningen, massage en een bepaalde behandeling of misschien zelfs gekoppeld aan bepaalde medicijnen een heel goede, complete behandeling vormen, die heel effectief kan zijn bij specifieke ziekten bij specifieke patiënten. Het hiermee bezig zijn met de motivatie om mensen te willen helpen is bijzonder positief.

Ook in het boeddhisme worden verschillende healing-technieken gepresenteerd. Op het niveau van het voleindingsstadium van Hoogste Yoga Tantra worden meditaties gedaan om de vershillende subtiele kanalen in het eigen lichaam te leren voelen, door middel van visualisatie of creatieve voorstelling. Heel nauwkeurig worden de verschillende energiekanalen in het lichaam gevisualiseerd en vervolgens wordt er op geconcentreerd. Als je eenmaal een vrij constante concentratie op de kanalen kunt volhouden, zijn er meditaties waarbij je je voorstelt dat de kanalen volstromen met licht.

Dit volstromen met licht heeft een daadwerkelijk effect in die zin, dat allerlei kronkels en blokkades in de kanalen worden opgeheven en de kanalen worden hersteld, zodat de energieën weer optimaal stromen. Dit is natuurlijk een vorm van healing op hoog niveau. Het is ook heel effectief en ingrijpend, omdat vrijwel alle ziekten verbonden zijn met de één of andere energiestoring in het lichaam.

Dit soort meditaties kan ook al op een eerder niveau gedaan worden met wat genoemd wordt de 'dütsie beb djang' oftewel de nectarregen, waarbij we ons voorstellen dat lichtstralend nectar, dat van buitenaf komt, in ons lichaam wordt geabsorbeerd. Dit nectar stroomt via de kruin binnen en vult de energiekanalen in het lichaam, waardoor blokkades worden opgeheven enz. zodat de energieën overal weer goed kunnen stromen.

Als we anderen willen 'healen', dan is het ook heel effectief wanneer we bij de methode die we sowieso al toepassen, of dat nu massage is of wat dan ook, ook nog deze nectar regen visualiseren en ons voorstellen, dat het lichaam van degenene op wie we werken helemaal volstroomt met lichtgevend nectar, dat alle kanalen daarmee volstromen en alle blokkades en hindernissen worden opgeheven.

In verschillende landen wordt onderzoek gedaan naar het effect van deze meditatietechnieken, die eigenlijk allemaal voortkomen uit het boeddhisme, op bepaalde ernstige ziekten. Bij mensen die aan bepaalde vormen van kanker lijden kan het gebeuren dat door de krachtige visualisatie van het zuiveren van de kanalen, de ziekte helemaal wordt opgeheven. Er wordt vooral in het Oosten onderzoek gedaan naar het effect van de geesteshouding en de visusalisties op bepaalde ziekten die sterk verband houden met subtiele energieën.

In het algemeen kunnen we stellen dat degene die zich bezighoudt met het helpen van anderen door middel van bepaalde vormen van 'healing', veel positieve energie creëert. Als we anderen willen helpen en hun welzijn willen vergroten, dan is dat zelfs in de niet-religieuze wereld iets waar heel positief over gedacht wordt, nietwaar? Als iemand een groep mensen of zelfs een paar individuen helpt, dan wordt gezegd, "Dat is een goed mens, die helpt zijn naasten, die doet iets voor anderen". In termen van het boeddhisme zouden we dan zeggen: die persoon verricht heilzame activiteiten en creëert een verzameling verdienste.

Wanneer de motivatie positief is

wordt dus niet alleen het welzijn van de patiënt vergroot, maar wordt ook het welzijn van degene die handelend optreedt vergroot; die persoon creëert door de kracht van zijn of haar geesteshouding een enorme hoeveelheid verdienste. Die verdienste vergroot zowel het eigen welzijn als het welzijn van de personen waarmee we in contact komen.

Hoewel het aan de ene kant heel positief is om anderen te helpen, zowel voor degene die geholpen wordt als voor de helper zelf, is wat we kunnen doen in de praktijk meestal heel beperkt. Zijn we bij dat beperkte helpen gemotiveerd met de gedachte dat we het niet alleen voor onszelf doen of voor de enkeling die we daadwerkelijk helpen, maar met de wens alle wezens te mogen helpen, dan wordt diezelfde activiteit van het helpen van één of twee personen enorm effectief. Dit is ook de wens van de bodhisattva, iemand die er naar streeft een hoger niveau van evolutie te bereiken met als enig doel het welzijn van alle wezens te kunnen bevorderen. Als we 's ochtends opstaan met de wens: "Hoeveel mensen of hoeveel wezens ik vandaag ook ontmoet, ik wil proberen om bij te dragen aan het welzijn van iedereen, ik wil iets doen om het welzijn van al die wezens die ik ga ontmoeten te vergroten, en het liefst wil ik ook iets doen voor het welzijn van al die wezens die ik niet zal ontmoeten", dan staan we op met een positieve houding die zijn invloed zal hebben op het verdere verloop van de dag. In alle dingen die we die dag doen, zal de motivatie een positieve rol blijven spelen.

's Avonds kunnen we terugkijken op de activiteiten van de dag en evalueren in welke mate we er in geslaagd zijn onze motivatie gedurende de dag in stand houden. Dankzij onze motivatie hebben we zoveel verdienste gecreëerd, dat we dat 's avonds kunnen toewijden aan het feitelijke welzijn van alle wezens en dan creëren we daarmee opnieuw een massa positieve energie. Als we ons bij de toewijding niet alleen beperken tot onze eigen positieve inspanningen, maar beseffen dat er heel veel mensen op deze aarde zijn die dit soort gedachten hebben, en dit soort wensen koesteren, en dat er mensen zijn die actief zijn voor het welzijn van de wereld, en we verheugen ons ook nog eens over het werk dat wijzelf en die anderen gedaan hebben, nu doen of nog zullen doen, dan creëren we daarmee nog meer verdienste, nog meer positieve energie. Zo zien we dat dezelfde activiteiten door middel van een positieve motivatie, zonder extra werk te doen, maar gewoon door een verandering in ons denken, enorm veel effectiever kunnen zijn, zowel voor onszelf als voor anderen.

Ik hoop dat deze eenvoudige richtlijnen in jullie dagelijks leven kunnen worden geïntegreerd en wens jullie veel succes met jullie beoefening.

VRAAG
Mag men ongevraagd een persoon helpen die in moeilijkheden verkeert?

ANTWOORD
Inderdaad is het als je mensen ziet die moeilijkheden hebben, of pijn hebben of problemen hebben van welke aard dan ook, heel bevorderlijk om de tong-len meditatie van nemen en geven te doen, met de wens dat het verschrikkelijke lijden van de andere persoon op jezelf tot rijping mag komen, zodat die ander daarvan bevrijd mag worden. Vervolgens stellen we ons voor dat al ons geluk en positieve energie, onze gezondheid en wat al niet, op die ander tot rijping komt. Het verbaal uitspreken of bidden van zulke wensen, of het koesteren van zulke wensen, of het mediteren door te visualiseren dat dit plaatsvindt, creëert enorm krachtige positieve indrukken op de geest en schept een enorme hoeveelheid verdienste. Bovendien trainen we zo in de bodhisattvabeoefening van onbaatzuchtige vrijgevigheid. Er zijn vele verhalen over boeddhistische meesters die een hoog niveau van spirituele ontwikkeling hebben bereikt, die daadwerkelijk het lijden van anderen kunnen opheffen en anderen gelukkig kunnen maken. Zolang we daar zelf nog niet toe in staat zijn, kunnen we het in elk geval wensen of bidden. Er zijn gebeden of formules voor, waarin deze wens geverbaliseerd wordt. Het kan soms handig zijn deze gebeden te gebruiken.

VRAAG
Hoe weet je bij een bepaalde ziekte, bijvoorbeeld reuma, welk energiecentrum het betreft?

ANTWOORD
Ik heb zelf geen medische opleiding genoten. Zoiets kan het beste worden vastgesteld door een arts, bijvoorbeeld een Tibetaanse arts, die ook weet wat in dit specifieke geval, in deze specifieke persoon en in deze specifieke vorm van ziekte, het effectieve geneesmiddel of de effectieve geneeswijze zou zijn. Afgezien daarvan zijn er in het geval van reuma bepaalde dingen die gedaan kunnen worden. Van hete baden wordt gezegd dat ze heilzaam zijn voor reumapatiënten. Aanraking met koud water moet in elk geval worden voorkomen, maar aanraking met heet water, bijv. heetwater-bronnen, kunnen verzachtend zijn. Maar ook dat kan ik niet zomaar met 100% zekerheid zeggen. Het is het altijd verstandig een arts te raadplegen, omdat verschillende patiënten zodanig kunnen verschillen qua aanleg en consitutie, dat wat heilzaam voor de één, schadelijk voor de ander kan zijn. Het is dan ook belangrijk bij het

geven van adviezen altijd terzake deskundig te zijn.

VRAAG
Er bestaan vele mogelijke geneeswijzen. Hoe kan iemand zelf weten welke de juiste is? Men moet uiteindelijk meestal toch zelf een keuze maken.

ANTWOORD
Je hebt de vraag zelf al beantwoord omdat je zegt, je moet uiteindelijk toch zelf kiezen. En inderdaad zal dat hier in alle gevallen nodig zijn. Bij het Tibetaanse boeddhistische systeem zijn ook andere opties, het is dan altijd mogelijk om een 'mo', een observatie te vragen aan een spirituele leraar waar je een relatie mee hebt. Zo'n observatie kan niet alleen zeggen welke soort medicijnen het beste is, maar ook welke arts het beste is. Er wordt namelijk ook gezegd dat een bepaalde karmische relatie met een specifieke arts, een hele hoop verschil kan maken in het genezingsproces, maar hier in de Nederlandse situatie zou je op de eerste plaats zelf moeten nadenken. Je gaat dan op de eerste plaats na wat voor ziekte het is en wat je hebt gehoord over de medicijnen die daar effectief voor kunnen zijn. Voor infectieziekten ga je natuurlijk niet met alternatieve dingen knoeien, want daar zijn goede Westerse methoden voor. Zijn er energieproblemen dan weet je dat er subtielere manieren zijn in andere systemen, waar je je toe kunt wenden. Veel mensen proberen een aantal dingen en als dan blijkt dat bijv. acupunctuur werkt, dan is het verstandig om dat langere tijd te blijven doen en voorlopig bij die behandelmethode te blijven.

Het is een vrij complexe situatie, want het kan zelfs zijn dat een patiënt bij een bepaalde arts, of bij welke arts dan ook met welke medicijnbehandeling dan ook geen baat vindt. Zulke mensen komen dan vaak ten einde raad naar een spirituele leraar, met de vraag: ik heb alles al geprobeerd, wat moet ik nu doen? Dan kan na observaties blijken dat er een bepaald obstakel is, dat misschien verwijderd kan worden door middel van rituelen. Ook wordt vaak aangeraden om bepaalde offeranden te doen, of bepaalde rituelen te laten uitvoeren door de monniken. Dat is de gang van zaken in de boeddhistische gemeenschap. Het kan dan gebeuren dat de medicijnen daarna wel effectief zijn. Behalve de keuze die je moet maken tussen systemen, moet je dus ook een keuze maken tussen de artsen die in zo'n systeem werken. Dan kan het ook nog zijn dat de arts die eigenlijk het meest effectief voor jou kan zijn ook niks kan doen, omdat er blokkades zijn die eerst moeten worden opgeheven. Vandaar dat de boeddhisten zo fortuinlijk zijn, omdat ze iets extra hebben, omdat ze in onduidelijke situaties hun leraar kunnen raadplegen.

VRAAG
Wie kun je vertrouwen? Er zijn mensen die zeggen dat je jezelf met denkkracht kunt genezen. Wat kun je doen als dat niet lukt en je kunt ook niet meer op de traditionele manier genezen?

ANTWOORD
In de boeddhistische wereld hebben we daar niet veel last van, want er wordt op gewezen dat alles altijd moet geschieden op basis van voldoende kennis en informatie. Daarom zal het bij ons niet zo gauw gebeuren dat iemand zomaar iets doet, zonder grondig te begrijpen waar hij mee bezig is.

Het is als je in deze wereld werkzaam wilt zijn erg belangrijk grondig te studeren en het effect van bepaalde behandel- methoden te testen. Als je ziet dat een bepaalde methode goed werkt kun je er voorzichtig mee doorgaan en als je ziet dat het niet werkt, kun je er het beste onmiddellijk mee ophouden enz.. Dus niet zo maar wat doen.

VRAAG
Wanneer je geopereerd wordt, worden dan ook energiebanen doorgesneden en kunnen ze dan minder doorstromen?

ANTWOORD
Ook op deze vraag is het weer heel moeilijk een algemeen antwoord te geven. Over het algemeen worden bij een operatie veel kanalen doorgesneden, maar het is net als met het vlees zelf, wanneer dat weer aan elkaar wordt gezet dan hecht dat weer en stroomt het weer gewoon door. Dat geldt ook voor de energieën. Als de kanalen snel weer op hun plaats komen, dan kan de energie daar weer stromen. Er zijn ook gevallen waarbij blokkades ontstaan, die met bepaalde methoden wel of niet kunnen worden opgeheven, afhankelijk van het karma van de patiënt, de relatie arts-patiënt enz.

*Transcript: Corien Hagendoorn*
*Vertaling en bewerking: Hans van den Bogaert.*

# TIBETNIEUWS

**IN MEI EN JUNI J.L.WERD NEDERLAND VEREERD DOOR HOOG BEZOEK VAN TIBETAANSE ZIJDE**

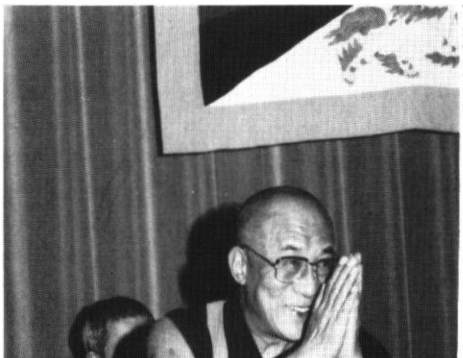
## BEZOEK VAN Z.H. DE DALAI LAMA

In het eerste weekend van juni heeft Zijne Heiligheid de 14e Dalai Lama Nederland bezocht. In Middelburg heeft hij op zaterdag 4 juni de Franklin D. Roosevelt Four Freedoms Award ontvangen. Sedert de eerste uitreiking in 1982 aan Prinses Juliana, wordt deze onderscheiding ééns per twee jaar uitgereikt voor uitzonderlijke verdiensten ten aanzien van de vier vrijheden: Vrijheid van Meningsuiting, Vrijheid van Geloof, Vrijheid van Armoede en Vrijheid van Angst. De prijs is genoemd naar de vroegere Amerikaanse president die van Zeeuwse afkomst was. Ontvangers van de Four Freedoms Award waren onder anderen de staatslieden Harold MacMillan, Helmuth Schmidt, Vaclav Havel, Jacques Delors en de vroegere secretaris-generaal van de Verenigde Naties Pérez de Cuéllar.
De Dalai Lama verbleef tijdens zijn bezoek in het Kurhaus te Scheveningen. Hij had op zondag 5 juni een ontmoeting met Tibetanen uit de Benelux en sprak daarna in besloten kring met vertegenwoordigers van Nederlandse organisaties die zich op politiek en cultureel terrein inzetten voor Tibet, alsook leden van Tibetaans-boeddhistische groeperingen in ons land.
Op maandag voerde de Dalai Lama gesprekken met minister van Buitenlandse Zaken Kooijmans en de Tweede Kamer Commissie van Buitenlandse Zaken. De volgende dag verliet hij Nederland voor bezoeken aan enkele andere Europese landen, waaronder België.

(met dank aan **Saddharma**, mei 1994)

## TIBETAANSE PARLEMENTARIERS

Eén week voor het bezoek van Z.H. de Dalai Lama werd Nederland bezocht door een groep van vijf parlementariërs van de Tibetaanse regering-in-ballingschap. Zij waren hier op uitnodiging van leden van de Tweede Kamer, waaronder leden van alle grote politieke partijen. Aanleiding voor het bezoek was de wens van de Tibetanen persoonlijk uitleg te geven over de verslechterende situatie in Tibet (steeds meer Chinese kolonisten, meer werkloosheid voor de Tibetanen die hun cultuur en religie in hun eigen land zien verdwijnen, enz).


Jan Paul Kool

Z.H. de 14e Dalai Lama

De Tibetaanse parlementariërs wilden de noodzaak benadrukken snel iets aan de situatie in Tibet te doen en kregen hiervoor gelukkig ruimschoots de gelegenheid. Hun drukke programma bestond naast ontmoetingen met de pers uit een een gesprek met leden van de Eerste Kamer en een ontmoeting met leden van de Vaste Kamer Commissie van Buitenlandse Zaken van de Tweede Kamer. De Tibetanen waren bemoedigd door het kennisniveau van hun Nederlandse collega's over de situatie in Tibet.

De Universiteit van Utrecht organiseerde een buitengewoon interessant ronde-tafel-gesprek met hen, onder de titel 'Democratie, Mensenrechten en Parlementaire Systemen'. Hieraan namen deskundigen op het gebied van constitutioneel recht en mensenrechten deel.

Vorig jaar werd er in Dharamsala, de zetel van de Tibetaanse regering-in-ballingschap, een grondwet aangenomen waarin staat hoe deze regering moet functioneren totdat Tibet weer een eigen regering voert. De rol van de leden van de huidige regering-in-ballingschap en van de leden van een toekomstige regering in een vrij Tibet worden in de nieuwe grondwet duidelijk omschreven, evenals de rol van Z.H. de Dalai Lama in zo'n toekomstige regering. Het werd een voor beide partijen zeer interessante uitwisseling van gedachten.

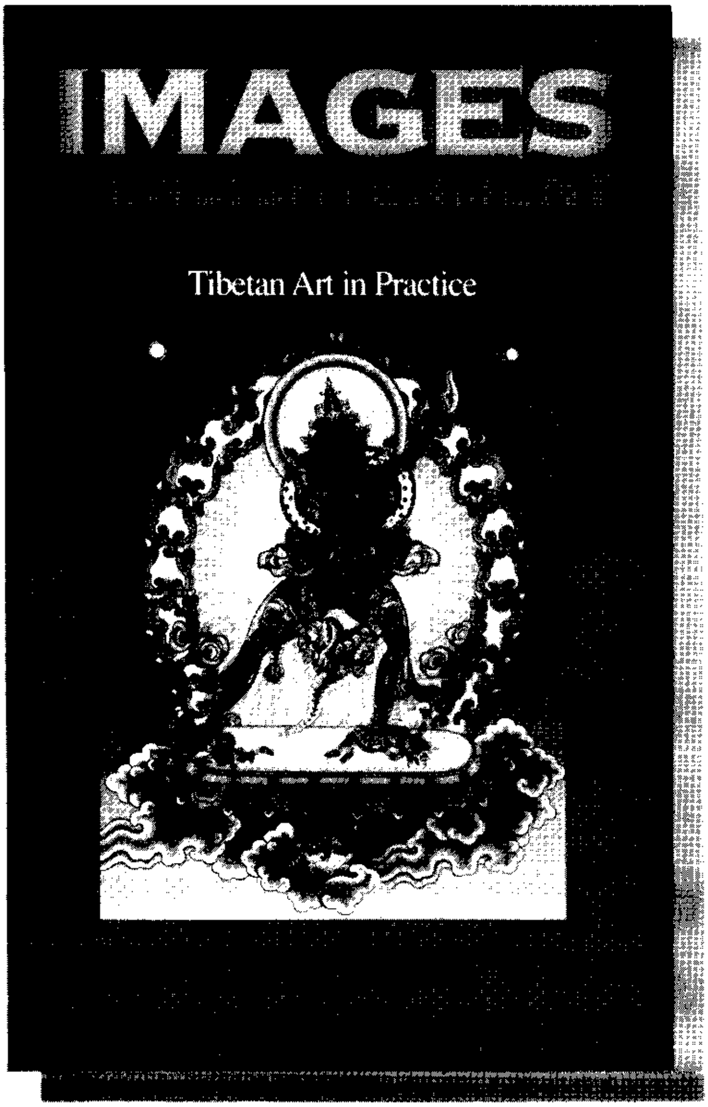
Het is te hopen dat deze twee hoge bezoeken een positieve bijdrage zullen leveren aan de geweldloze strijd voor vrijheid in Tibet.

*Door: Paula de Wijs-Koolkin.*

# BOEKRECENSIE

**IMAGES OF ENLIGHTENMENT door Jonathan Landaw en Andy Weber.**

**Wauw, een boek van Andy Weber in de winkel! Onmiddellijk staak ik mijn graafwerkzaamheden aan de weg rond het gebedswiel in wording, ren achter Andy aan en enigszins opgewonden koop ik 'Images of Enlightenment' van Jonathan Landaw en Andy Weber in de winkel van het Maitreya Instituut. Thuis en onderweg in bus en trein verslind ik hoofdstuk na hoofdstuk; het boek leest als een detective.**




Oké, ik heb speciaal interesse in de thanka schilderkunst, ik heb de laatste twee jaren aan Andy's cursus deelgenomen, ben altijd in kustzinnige beroepen bezig geweest en daarnaast met yoga en boeddhisme. Deze vorm van kunst, die geheel toegewijd is aan de spirituele ontwikkeling van zowel de schilder als de waarnemer, trekt me wel bijzonder aan.

Wat is er nu zo speciaal aan dit boek? Er bestaan een paar prachtige boeken over de Tibetaanse schilderkunst meditatieboeddha's, over gridpatronen en de afmetingen van de verschillende boeddha-figuren, over schildertechnieken, materialen en materiaalgebruik. Ook is vorig jaar het boek van Lama Yeshe 'Introductie in Tantra' vorig jaar in vertaling verschenen, dat handelt over het tantrische pad naar de verlichting, over de tantrische methoden en technieken die tot sprituele ontwikkeling kunnen leiden. Dit nieuwe boek, met de ondertitel 'Tibetaanse kunst in de praktijk', legt een verband tussen de twee onderwerpen en vult daarmee een lancune in de Westerse kennis op.

Het hart van het boek bestaat uit 32 afbeeldingen in kleur van door Andy Weber geschilderde thanka's, waaronder Boeddha Sakyamoenie, het Wiel van Worden, de Stoepa van Verlichting en afbeeldingen van boeddha's en bodhisattva's van het Tibetaans boeddhistisch pantheon.

Na een korte inleiding in het Vadjrayana boeddhisme en in de verschillende aspecten van het visualiseren, worden in zeven hoofdstukken de boeddha- en bodhisattva-vormen belicht. Dit gebeurt enerzijds met grote aandacht voor de symboliek van de afbeeldingen - tot in de kleinste details worden vormen, kleuren en symbolen uitgelegd - waarbij de omvangrijke kennis van de artiest in woorden is omgezet. Anderzijds is er ruim aandacht voor de plaats van de boeddha-vorm in historisch en cultureel perspectief. De beschrijvingen, doorspekt met verhalen en citaten, zijn als een les van een geliefd leraar. De beschrijvingen van boeddha's en bodhisattva's doen deze tot leven komen, waardoor begrip als vanzelf ontstaat.

De vele boeddha-vormen zijn gegroepeerd in zeven hoofdstukken die in de bijbehorende inleidingen een beschouwing bieden van bepaalde kanten van het Vadjrayana boeddhisme.
Het eerste hoofdstuk gaat over de grondlegger, Boeddha Sakyamoenie. In een historisch overzicht worden zijn basisleringen die over het pad naar individuele bevrijding handelen, samengevat.
Hoofdstuk twee gaat over het pad van de bodhisattva, het pad voor degenen die voor het welzijn van anderen het boeddhschap willen bereiken. De plaats van de perfecties en van Prajnaparamita in het bijzonder, worden belicht en vervolgens de drie belangrijke bodhisattva's Avalokiteshvara, Manjushri en Vadjrapani.
Het derde hoofdstuk is besteed aan de Vijf Dhyani Boeddha Families, welke een centrale rol spelen in het transformatieproces van verstorende emoties en onwetendheid naar de transcendente wijsheden van

Jan Paul Kool

Andy Weber

de verlichte geest. Speciaal wordt hierbij het gebruik van kleuren uitgewerkt. Boeddha Amitabha is hier als hoofd van de lotusfamilie extra in het zonnetje gezet.
Het vierde hoofdstuk, 'Verlichte activiteit', gaat in op de manier waarop mededogen, wijsheid en de juiste methoden door de verlichte wezens aangewend worden om anderen te helpen. Hier worden twee vormen van Tara en vervolgens Amitayus, de Medicijn Boeddha en Vaishravana behandeld.
In het hoofdstuk 'Het pad van extase en leegte', wordt een tipje van de sluier opgelicht over de vier klassen van tantra en speciaal de Hoogste Yoga Tantra. De presentatie van de 'yidams' Vadjradhara, Vadjrasattva, Guhyasamaja, Yamantaka, Dharmaradja, Heruka Chakrasamvara, Vadjrayogini, Boeddha Vadjradharma en de beschermer Mahakala geeft mede door de verhalende beschrijvingen een beeld waardoor begrip kan ontstaan voor de zo uiteenlopende verschijningsvormen van mededogen en wijsheid.
In het zesde hoofdstuk wordt levende traditie verwoord. De leraar-leerling verhouding heeft de overleveringslijnen van de verschillende tradities zuiver gehouden. De vier voornaamste ordes van het Tibetaans boeddhisme worden erin behandeld en daarbij de belangrijkste stichters en leraren van die ordes; Goeroe Rinpochee, Atisha, Sakya Pandita, Marpa, Milarepa en Lama Tsong Khapa. Het zijn biografieën om van te smullen.
Het laatste hoofdstuk is gewijd aan de toekomstige Boeddha Maitreya, als naamgever van ons centrum niet de minst interessante. Maitreya is hier gekozen om de continuïteit van de levende traditie te benadrukken.
In een nawoord presenteert Andy respectvol zijn leraren Ludhup en Thargye en geeft hij een verantwoording van zijn welbewuste keuze om de boeddhavormen sober, helder en ontdaan van alle niet noodzakelijke context weer te geven om zo de rijke symboliek van het Tibetaans boeddhisme voor de Westerse student gemakkelijker toegankelijk te maken. Voor degenen die een onderwerp diepgaander willen uitspitten, is het boek voorzien van talloze verwijzingen via noten bij de tekst en een uitgebreide literatuurlijst.

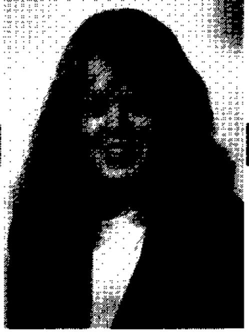
We kunnen ons afvragen of de in dit boek aangeboden informatie en afbeeldingen de grenzen van geheimhouding, die de esoterische tantristische traditie van oudsher kenmerkt, niet overschrijden. Met de verspreiding van het Tibetaans boeddhisme in het westen, is naast de toegankelijkheid van de kennis ook het aantal misverstanden rond tantra enorm toegenomen. Lama's in het westen en ook Z.H. de Dalai Lama hebben benadrukt dat in deze gedegenereerde tijden de noodzaak om veel mensen te bereiken groter is dan ooit. In dit boek wordt een verduidelijking gegeven zonder de specifieke informatie die nodig is voor de beoefening zelf. De laatste is alleen na een ingewijding direct van een bevoegde spirituele leraar te ontvangen.

Dan is er, zoals een Dharma-vriendin illustreerde, nog een aangenaam praktische kant aan dit boek. Ze kocht het onmiddellijk en was blij nu eindelijk meer te weten te komen over een jaren geleden door haar gekocht antiek Nepalees thanka'tje.

Jonathan Landaw en Andy Weber
Images of Enlightenment
Uitgeverij: Wisdom.

*Door: Inge te Velde*

# LIEVE MENSEN



Zoals elk jaar zijn we op 10 maart gaan demonstreren bij de Chinese ambassade in Den Haag. Persoonlijk vond ik de opkomst bedroevend. Misschien tussen de 40 en 50 mensen. Er moeten toch veel meer mensen zijn in Nederland, die het niet eens zijn met de Chinese bezetting van Tibet. Als de Chinezen de Tibetanen werkelijk voorspoed en geluk hadden gebracht... Integendeel, het land wordt leeggeplunderd en vernietigd, voor het korte termijn geluk van een aantal tijdelijke Chinezen, die zichzelf vast niet goed realiseren waar ze mee bezig zijn. Als meer mensen hun stem in deze zouden laten horen, konden we een duidelijk signaal geven aan de politiek en de Chinezen.

Onze vaste leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, heeft nu gelukkig zowel zijn Identity Card als zijn visum probleemloos in Nederland kunnen verlengen, zodat hij zich rustig kan bezighouden met zijn favoriete activiteiten: lesgeven en bidden. Dat zijn hart daarin ligt is goed voelbaar. Ik zie niet alleen steeds meer mensen naar het Maitreya Instituut komen, maar ook weer terugkomen. De sfeer tijdens de weekenden is dan ook bijzonder fijn.

Tom-Milarepa en Inge-Milarepa verdienen zeker hun verlichting in het zweet huns' aanschijns. Hun "Herculus-arbeid" vordert gestaag en het hele terrein knapt op!

In april waren de FPMT-directors uit Europa een week lang bij ons te gast voor de regionale vergadering. Er wordt dan 6 uur per dag vergaderd. Alle centra doen verslag van de gang van zaken qua lesprogramma, aantal bewoners, werkvergaderingen, speciale projecten, financiën, successen en problemen. Wat mij daarbij 't meest opvalt is de toewijding en de diepe betrokkenheid van elke aanwezige director. Ik ervaar het als heel bijzonder om je door Lama Zopa Rinpochee's lessen en wensen zó verbonden te weten met spirituele broers en zusters overal ter wereld. FPMT dus.

Ondertussen was ook Andy Weber aanwezig. Het kan bijna niet anders of de grote Groene Tara thangka zal in Andy's juni cursus voltooid worden. Ik bid dat Arya Tara werkelijk prominent in dit centrum aanwezig zal zijn om alle hindernissen voor zuivere beoefening te elimineren en alle goede condities te manifesteren voor het welzijn van alle voelende wezens.

Tot ieders vreugde groeit het aantal retraitanten nog steeds. Veel mensen komen nu regelmatig om mantra-rolletjes te maken voor het nieuwe grote Boeddha Sakyamoenie beeld in de meditatie-ruimte. Het bijdragen hieraan, financiëel of fysiek, creëert grote verdiensten.

De speciale gebedsdienst met de volle maan van de heilige Boeddha-maand (Saka Dawa), waarbij op feestelijke wijze geboorte, verlichting en parinirvana van de Boeddha werd herdacht en ter gelegenheid waarvan lang-leven-gebeden voor Zijne Heiligheid de Dalai Lama, Lama Zopa Rinpochee en Lama Dagpo Rinpochee werden opgedragen, was een feest! De volle meditatieruimte leek een lichtpaleis vol bloemen en offerandes, de poedja was prachtig en Geshela gelukkig. Ik hoop dat iedereen het ook zo heeft ervaren en dat Lama Dagpo Rinpochee nog vele jaren lang in blakende gezondheid bij zijn leerlingen blijft.

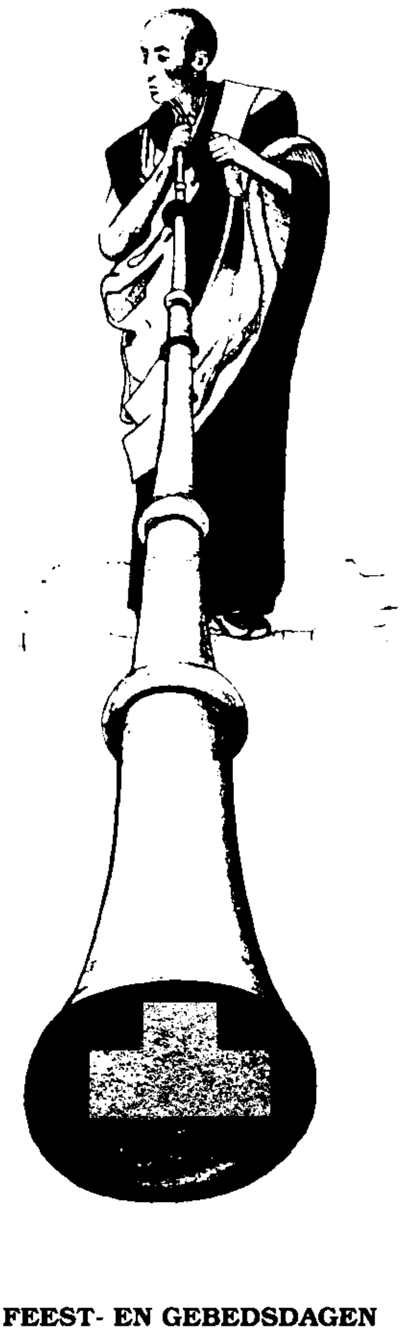
De laatste "big event" was natuurlijk de aanwezigheid van Zijne Heiligheid de Dalai Lama in Nederland op 4, 5 en 6 juni. Werkelijk, alleen maar blije gezichten na de toespraak in Den Haag! Ik hoop zo dat alle daar aanwezige energie en goede wensen omgezet kunnen worden in gedachten, woorden en daden ten gunste van Tibet. Als de Tibetanen het Mahayana boeddhisme niet zo zorgvuldig hadden bewaard en doorgegeven... En wij zijn gezegend met de vrijheid en de middelen om er van alles mee te doen.
Be happy!

April Elzenga, director.

# OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN EN DE BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

**JUNI T/M SEPTEMBER 1994**

**OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN**



**Juni**

vr. 3 (25) Offerande aan de Spirituele Meesters<br>
do. 9 (30) Acht Mahayana Voorschriften<br>
vr. 17 ( 8) Wassende maan Tara Offerande<br>
za. 18 (10) Offerande aan de Spirituele Meesters<br>
do. 23 (15) Volle maan Tara Offerande<br>
Acht Mahayana Voorschriften

**Juli**

zo. 3 (25) Offerande aan de Spirituele Meesters<br>
vr. 8 (30) Acht Mahayana Voorschriften<br>
wo. 12 Acht Mahayana Voorschriften i.v.m. de herdenking van het "draaien van het eerste Dharmawiel" door Boeddha te Sarnath<br>
za. 16 ( 8) Wassende maan Tara Offerande<br>
ma. 18 (10) Offerande aan de Spirituele Meesters<br>
vr. 22 (15) Volle maan Tara Offerande<br>
Acht Mahayana Voorschriften

**Augustus**

di. 2 (25) Offerande aan de Spirituele Meesters<br>
zo. 7 (30) Acht Mahayana Voorschriften<br>
zo. 14 ( 8) Wassende maan Tara Offerande<br>
di. 16 (10) Offerande aan de Spirituele Meesters<br>
zo. 21 (15) Volle maan Tara Offerande<br>
Acht Mahayana Voorschriften<br>
wo. 31 (25) Offerande aan de Spirituele Meesters

**September**

ma. 5 (30) Acht Mahayana Voorschriften<br>
di. 13 ( 8) Wassende maan Tara Offerande<br>
wo. 14 (10) Offerande aan de Spirituele Meesters<br>
ma. 19 (15) Volle maan Tara Offerande<br>
Acht Mahayana Voorschriften<br>
vr. 30 (25) Offerande aan de Spirituele Meesters

Als u de nacht na afloop van een gebedsdienst of de nacht voorafgaande aan de dag van het nemen van de Acht Mahayana Voorschriften in het Maitreya Instituut wilt overnachten, hoeft u alleen de kosten van evt. maaltijden en 's winters een bijdrage aan de stookkosten te betalen. Wel dient u in alle gevallen contact op te nemen i.v.m de wisselende aanvangstijden van gebedsdiensten en de Acht Mahayana Voorschriften.

**BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN**

**23 juni:** Wereld zuiveringsdag.<br>
**6 juli:** Geboortedag van Zijne Heiligheid de Dalai Lama.<br>
**12 juli:** Acht Mahayana Voorschriften i.v.m. de herdenking van het "draaien van het eerste Dharmawiel" door Boeddha te Sarnath.

**NB: In de maanden augustus en januari ontvangt het Maitreya Instituut geen bezoekers.**

# BOS- EN TUINNIEUWS

**Onder deze titel doen wij u regelmatig verslag van de stand van zaken op het unieke bosterrein van het Maitreya Instituut.**
**De uitvoering van het totaalplan voor het hele terrein behelst onder meer de vormgeving van een draaiend hart voor het centrum (zie ook 'De vorderingen van het gebedswiel' in dit MM) en de stucturele verfraaiing van het terrein door de aanleg van tuinen.**

## DE TARATUIN WORDT OPGEFLEURD

Midden op het 7 ha. grote bosterrein van het Maitreya Instituut ligt naast het cursusgebouw de zgn. 'open plek, met een beeld van Tara temidden van een rond tuintje, dat de mensen als het ware uitnodigt om een rondgang om Tara te maken, liefst driemaal en met de klok mee. In de loop der jaren hebben heel wat mensen in deze tuin gewerkt, planten meegebracht en deze onderhouden. Helaas hebben ook allerlei kruipende onkruiden er goed gedijd, zodat er uiteindelijk nauwelijks nog sprake was van een bloemenhulde aan Tara.

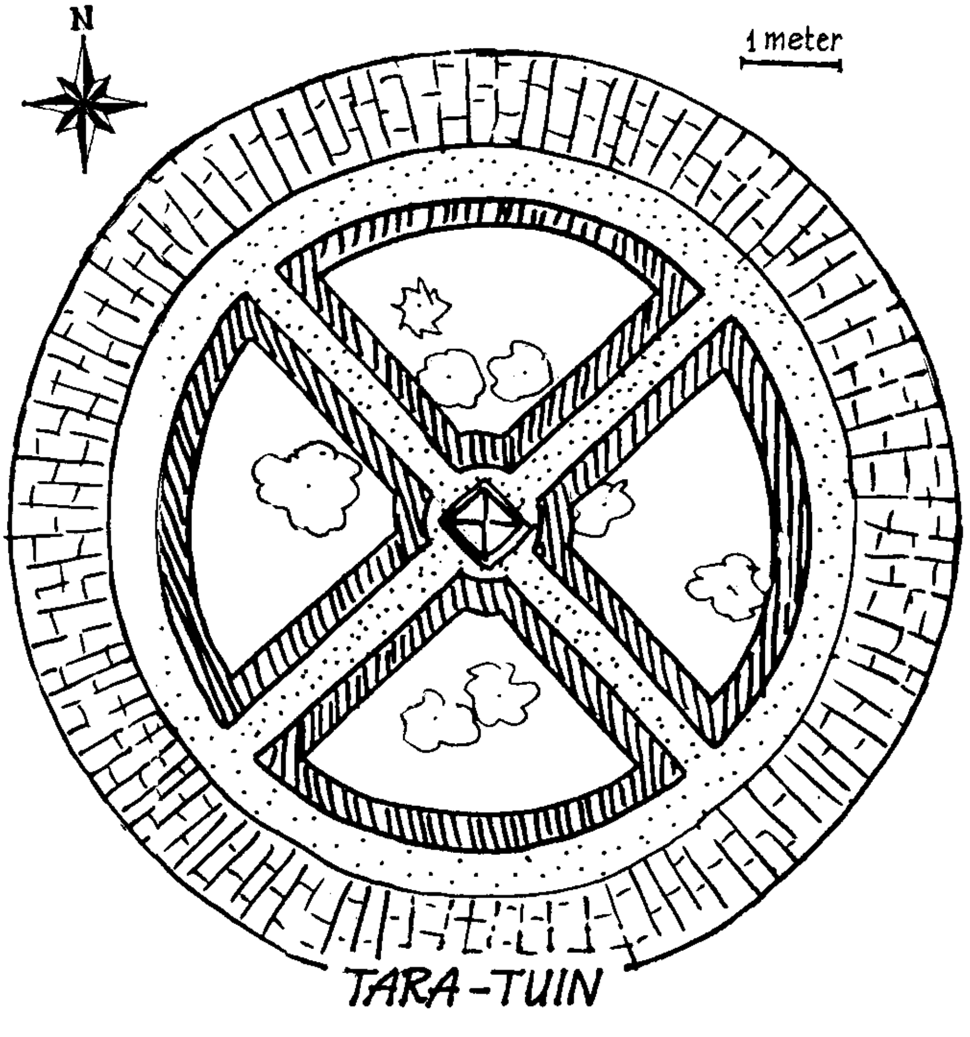
In het kader van de algehele opknapbeurt van bos en tuinen wordt ook de Taratuin opgefleurd. Allereerst is al het plantmateriaal verwijderd. Een aantal soorten die het op deze droge, voedselarme en warme plaats naar de zin hebben, zijn bewaard en zullen opnieuw geplant worden. Vrijwilligers hebben tijdens de werkweekends de grond diep omgespit en verbeterd met compost en geitemest. Alles is nu klaar voor een nieuwe aanleg.

Vanuit enkele bewoners van het Maitreya Instituut is de wens naar voren gekomen om het formele karakter van deze cirkelvormige tuin te handhaven en te benadrukken door de aanplant van lage buxushaagjes, die vakken met bloeiende planten omgeven. Over de kleuren van de verschillende vakken is overlegd met de vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen. Hij heeft aanbevolen om op het noorden de kleuren groen en blauw te gebruiken, op het oosten witte planten, op het zuiden gelegen op het westen rode kleuren.

Schrijfster dezes heeft daarop een beplantingsplan gemaakt, dat na goedkeuring door het bestuur in de komende seizoenen in fasen uitgevoerd zal worden. Er komen kleine bladhoudende heestertjes, planten met gekleurd blad en bloeiende vaste planten. Ook - we zijn tenslotte in Nederland! - zijn de bloembollen niet vergeten, en wel de kleinere botanische soorten die in de grond kunnen blijven en zich hopelijk zullen vermeerderen. Een aantal planten zal ook geurend zijn en een aantrekkelijke voedselplaats voor bijen en andere insekten vormen.

Eerst worden de paadjes nog aangelegd, omdat de oude kiezelpaadjes aan een schoonmaakbeurt toe waren. De Taratuin zal omringd worden door een goed beloopbaar stenen pad, zodat men ook bij regenachtig weer de rondgang rond Tara kan maken.
Voorlopig is er dus werk genoeg. Met de onvolprezen hulp van de vrijwilligers zal het echter wel lukken!

Tekst: Marijke Drost, lid van de boscommissie.



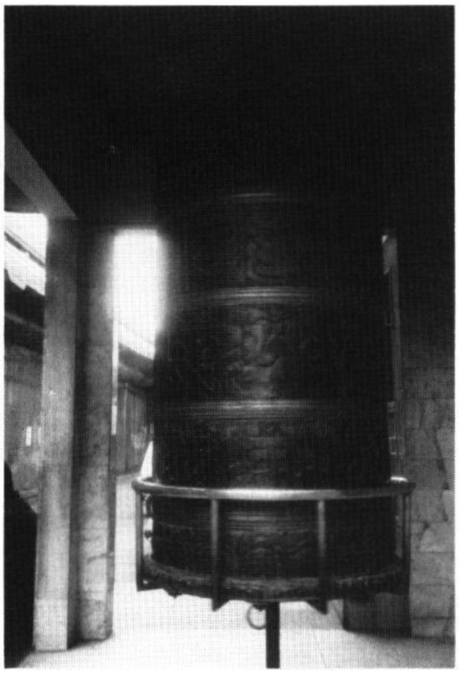
# DE VORDERINGEN VAN HET HET GEBEDSWIEL

**Sedert de geboorte van het plan het Maitreya Instituut een hart te geven in de vorm van een gebedswiel, is het terras als basis gelegd, zijn een aantal bomen verplant en wordt de verplaatsing van de oprijlaan geleidelijk aan zichtbaar. Omdat er naast deze zichtbare ontwikkelingen ook vorderingen zijn die niet voor iedere bezoeker meteen zichtbaar zijn, volgt hier een kort verslag door Margot Kool-Stumpel, die de coördinatie van het project leidt.**

Dankzij de bezielende leiding en keiharde inzet van Inge te Velde en Tom van Maanen en het werk van een aantal andere vrijwilligers, is het lotusplein waarop het huisje met het gebedswiel geplaatst gaat worden nu klaar. Tijdens de werkweek is hard gewerkt aan de aanleg van een rondweg eromheen voor de auto's die de winkel en de keuken bevoorraden. Het is behoorlijk zwaar werk dat met de hand gedaan wordt en op de schouders van te weinig mensen rust. Daarom bij deze een oproep voor sterke mannen en vrouwen!

Door Jan Klauwers en Tom van Maanen is nu ook een aanvang gemaakt met de constructie van het gebedswiel. Het heeft even geduurd voor ze konden beginnen, omdat we aardig wat moesten uitzoeken, zowel op het gebied van de constructie als van het ritueel. Het gebedswiel vordert nu langzaam maar gestaag, omdat we het helemaal correct volgens de oorspronkelijke instructies willen doen. Vanuit Amerika hebben we kopieën ontvangen van het aarde- en luchtwiel, die onder en boven in het gebedswiel komen en de microfilms zijn binnen met miljoenen mantra's OM MANI PADME HUM in het handschrift van Zijne Heiligheid de Dalai Lama en Lama Thubten Zopa Rinpochee.

Tijdens de bouw van het gebedswiel en het huisje zullen verschillende rituelen worden gedaan. In de eerste plaats wordt een ritueel gedaan wanneer mantra's zijn gezet op de paal die de as van het gebedswiel vormt. Wanneer alle onderdelen van het gebedswiel in elkaar gezet worden en wanneer bij de bouw van het huisje een verhoging komt van één trede, wordt het 'aarde ritueel' gedaan. De paal in het midden van de ton van het gebedswiel komt van een spar van het eigen terrein en ook het hout dat nodig is voor het vervaardigen van de ton, komt van enkele Amerikaanse eiken van eigen bodem.



Jampel Phanchin

Gebedswiel

Het gebedswiel zal een omtrek hebben van 3.14 meter met een diameter van 1.20 meter en een hoogte van 1.60 meter. Het huisje zal er Tibetaans uitzien en zal bestaan uit vier palen waarop een karakteristiek puntdakje komt te rusten. Op deze manier is het gebedswiel beschermd tegen het vaak vochtige Hollandse weer en kan men het gebedswiel draaien zonder nat te worden.

Ook voor de constructie van het huisje zijn vrijwilligers die een bijdrage willen leveren van harte welkom. Hoe meer zielen, hoe meer (positieve karmische) vreugde. We willen de buitenkant van het gebedswiel van koper maken met de traditionele mantra's en versieringen erop. Waarschijnlijk zal dit koperbeslag in Nepal gemaakt worden, mits er voldoende donaties binnenkomen. Het gaat zo'n F 8000,— kosten. Eventueel houden we ons van harte aanbevolen voor een ervaren koperslager alhier. Overigens hebben we tot nu toe over de binnengekomen donaties niet te klagen. We hebben F 13.000,— aan donaties mogen ontvangen. Toch is dit bedrag helaas nog ontoereikend en we doen daarom opnieuw een beroep op uw vrijgevigheid. Zonder uw donaties en de enthousiaste inzet van de vrijwilligers is de tot standkoming van dit bijzondere, voorspoed brengende wiel niet mogelijk. Wij danken u allen hiervoor dan ook vanuit het diepst van ons hart!

*Door: Margot Kool-Stumpel.*

Zie ook MM 1993 nr.4 en MM 1994 nr.1.

**DE BOSCOMMISSIE ORGANISEERT DE VOLGENDE WERK PERIODEN:**

**10 t/m 13 juni**
**15 t/m 18 juli**
**2 t/m 5 september**
**AANVANG:**
**10.00 uur 's ochtends.**

**INFORMATIE:**
**Inge te Velde,**
**tel.: 020-6683343**
**Tom van Maanen,**
**tel.: 05490-50583**
**KOSTEN:**
**Aan deelname zijn geen kosten verbonden.**

**BEWONER(S) GEZOCHT**

Hoewel verschillende personen belangstelling hebben getoond om op het Maitreya Instituut te wonen, liet hun leefsituatie steeds niet toe dat ook te actualiseren. Er is nog steeds plaats voor vaste bewoner(s).
Wij vragen wat we voor het Instituut het meest nodig hebben: iemand met financieel administratieve deskundigheid, die bereid is ca. 4 uur actief deel te nemen aan werkzaamheden, waaronder telefoondienst, gedurende 4 à 5 dagen per week. Dit alles ten behoeve van de studenten en de cursussen.
Wij bieden twee bescheiden kamers in een riante woning temidden van een prachtige, bosrijke, rustieke omgeving met vruchtgebruik van andere ruimten en faciliteiten.
Wij verwachten van de bewoner een positief actieve deelname aan lessen en gebedsdiensten, het zich houden aan de leefregels van het Instituut en een boeddhistische levenswijze.
Uw reacties zijn tijdens kantooruren welkom bij April Elzenga, director.

**UIT DE KEUKEN VAN PAN**

PANEER
Recept voor vier personen.
Vier liter melk, twee citroenen, 1/4 liter yoghurt.
Breng de melk tot het kookpunt. Voer wanneer de melk omhoog komt het citroensap en de yoghurt toe. Als je intussen roert zie je dat het stremsel zich vastzet aan de lepel. Doe het vuur uit. Leg een stuk kaasdoek in een vergiet en schenk de melk-kaas daarin: "Hangop".
Als je het stevig wilt, plaats je er een gewicht op en/of laat het een paar uur hangen. Zo kan het in stevige blokjes gesneden worden.
(Lekker los van structuur is het als roer-ei-effect in combinatie met bv. ui, knoflook, tomaat)

Vervolgens: in de koekepan royaal olijfolie.
Daarin gemberrasp-madame Jeanette *1)-knoflook. Zodra dat sputtert de volgende kruiden: Assefoetida *2), kurkuma, kerrie, koreander, komijn.

Voordat het te heet wordt de blokjes paneer eraan toevoegen. Daarnaast champignons en stukjes tomaat. Flink heet bakken. Voor 't zout wat shoyu, voor zoet wat honing.
Om alles wat gladjes tot een mooi afgerond geheel te maken roer er tot slot wat witte tahin door. (crème fraîche kan ook).
*1) heel hete heerlijk aromische peper.
*2) "duivelsdrek".

SEITAN
Seitan in stukjes snijden en een nacht in marinade zetten.
3/4 kombubouillon met groenten, kruiden naar smaak. (bijv.: ui, wortel, selderieknol, kool, knoflook, een peper, thijm, lourier, kruidnagel, zwarte peper, shitaké).
1/4 shogu, sap van enkele sinaasappels, laurier, knoflook, pepers, wat honing.

Vervolgens: olie in de pan met fijngesnipperde gember, knoflook en peper.

Als het bakt en het dreigt te bruin en te droog te worden, afblussen met de marinade. Dit tot drie keer toe. De laatste keer afgeblust met geweekte rozijnen met weekvocht - inkoken tot het het ideale vochtgehalte nog heeft.

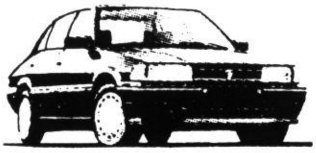
ARAMÉ
In olie met gesnipperde gember: royaal) bakken: 1 ui, 1 winterwortel in lucifers (evt. stuk selderieknol in snippers).
Intussen weekt de aramé twintig minuten. De geweekte aramé op de uit/wortel leggen. Het weekwater toevoegen. Alles een half uurtje zachtjes doorkoken met het deksel op de pan.
Het resterende vocht zonder deksel laten verdampen. Dan met royale scheut shoyu op smaak brengen - en luxueus lekker: tevens een scheut mirin (Japanse zoete rijstwijn).

Eet smakelijk, Liesbeth.

# ■ GROENE TARA RETRAITE-EMST 1994 ■

# CURSUSINFORMATIE

**Per bus** no: 124 is het centrum in Emst te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een Chinees restaurant waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke cursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor *f* 5,-- per keer of zelf mee te nemen. **Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald.** Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aan lid/abonnee van het Maitreya Magazine aangeboden. Indien uw financiële situtatie dit noodzakelijk maakt kunt u vooraf verzoeken om korting.



**Per auto** bereikt u ons centrum, dat ligt aan de Heemhoeveweg 2 of Laarstraat 27 te Emst:
Vanuit Utrecht: Neem de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe. Bij Epe zijn stoplichten. Daar rechtsaf naar Emst. Na een paar honderd meter rechtsaf, de Laarstraat in, voor het Chinese restaurant. Laarstraat volgen tot verharde weg overgaat in zandpad. Zandpad volgen, links inrit Maitreya Instituut.
Vanuit Apeldoorn: Neem de snelweg naar Zwolle, afslag Epe, bij stoplicht naar Emst etc. zie hierboven.
Parkeren bij de hoofdingang voor cursisten aan de Heemhoeveweg. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.

**LOCATIE**
De cursussen worden gehouden in het centrum van het Maitreya Instituut. Het op de Veluwe gelegen centrum omvat 7 ha. bos met daarop een woonhuis (waarin zich o.a. de kantoren en de winkel bevinden) en een cursuscentrum. Daarin bevinden zich zowel de meditatie cq. lesruimte, alsook de keuken, eetzaal, ontspanningsruimte, slaapverblijven en badkamers. In de vrije tijd die men heeft kan men uitstekend fietsen of wandelen in de omgeving met veel bossen en heide (zelf een fiets meenemen of huren).

**VOORWAARDEN VOOR DEELNAME**
Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee te zijn van het Maitreya Magazine voor het hele jaar 1993 en zich op het cursusterrein te houden aan de 5 voorschriften en huisregels. 1. niet doden, 2. niet stelen, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of bedwelmende middelen gebruiken. De maaltijden, die vegetarisch zijn, worden verzorgd door een professionele kok.

**AANMELDING EN BETALING CURSUSGELDEN**
Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 10.00-12.00 en van 14.00-17.00 uur, elke dag behalve van zaterdag t/m maandag..
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op girorekening 43.05.057 of bankrekening 65.85.11.548 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum.
Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

**RETRAITES**
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding van onze monniken. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

**GEBEDSDIENSTEN**
Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

**VERHUUR CURSUSRUIMTE**
Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

# ■ PROGRAMMA T/M DECEMBER 1994 ■

**1994**
**In de maanden augustus en januari worden in het Maitreya Instituut geen cursussen gegeven. Zowel voor de vaste leraar van het Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, alsook voor de vaste medewerkers zijn dit retraite perioden.**

**DRUB THA, DE FILOSOFISCHE SCHOLEN**

**Gewijzigd najaarsprogramma**
**09 t/m 11 september**
**30 september t/m 2 oktober**
**04 t/m 06 november**
**02 t/m 04 december**
**Door: GESHE SONAM GYALTSEN**
**Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.**

Boeddha Sakyamoenie richtte zich in zijn onderricht van de leer tot een zeer uiteenlopend publiek. Hij presenteerde zijn leerstellingen in overeenstemming met de aanleg, voorkeur en capaciteiten van zijn toehoorders. Vooral met betrekking tot het moeilijke begrip 'zelfloosheid' ontstonden verschillende inzichten onder boeddhisten, die aanleiding gaven tot verschillende filosofische standpunten. In het Tibetaans boeddhisme wordt de Prasangika Madhyamika als de hoogste filosofische school beschouwd. Svantantrika Madhyamika, Chittamatra, Sautrantika en Vaibhasika zijn eenvoudiger in hun beredenering en stellingname. De verschillen tussen deze scholen beperken zich niet tot de basisleerstellingen, maar hebben ook hun invloed op de te volgen paden (methoden) en de te bereiken resultaten.

Zo houden de Vaibhasika bijvoorbeeld vast aan de realiteit van de verschijnselen zoals die zich aan ons voordoen. De Sautrantika accepteren alleen de zelfloosheid van personen, maar niet van andere verschijnselen. De Chittamatra accepteren de zelfloosheid van beiden, maar houden vast aan werkelijk bestaan van de geest. De Madhyamika presenteren de stelling dat de dingen verschijnen als echt, maar niet bestaan als werkelijk concrete entiteiten.

De leerstellingen van de vier scholen worden als een ladder gezien, waarbij eerdere inzichten het ontwikkelen van begrip op de hogere sporten van de ladder ondersteunen. Daarom wordt het verwerven van begrip (Drub) volgens de 'lagere scholen' beschouwd als een belangrijke stap op weg naar het uiteindelijke inzicht (Tha). **Voor het studieprogramma kan men zich per seizoen opgeven.**

Het eerste seizoen van 5 cursusweekenden is als uitermate succesvol ervaren en we gaan dan ook vol vertrouwen het tweede seizoen van 4 weekenden tegemoet. Wanneer u alsnog aan dit tweede seizoen wilt deelnemen, bel dan even voor inlichtingen en vraag naar Olga. Alle onderdelen van het studieprogramma
kunnen ook als thuisstudie gevolgd worden. Geïnteresseerden kunnen contact opnemen met Olga.

***KOSTEN: 4 weekenden F 130,- per maand voor deelnemers aan het studieprogramma. Deze Drub Tha cursus leent zich niet voor het volgen van losse weekenden. Bij deelname aan losse weekenden is het gebruikelijke cursustarief van toepassing: F 165,-***
***AANVANG: Vrijdagavond om 20.00 uur.***
***AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.***

---

**1 t/m 15 juli**
**Lam Rim Meditatie Cursus**
**Door: GESHE SONAM GYALTSEN**
**Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.**

Tijdens deze jaarlijkse zomercursus wordt een overzicht gepresenteerd van alle stadia van innerlijke ontwikkeling volgens de boeddhistische leer; vanaf het eerste positieve denken tot het hoogste niveau van evolutie, de verlichting, het boeddhaschap.
Onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen zal alle belangrijke grondbeginselen van de boeddhistische leer uiteenzetten en aan de moderne mens relateren, zodat een goed overzicht ontstaat van theorie en praktijk van deze bevrijdingsleer.

De Lam Rim Meditatiecursus vormt al jarenlang het hart van alle programma onderdelen die door het Maitreya Instituut worden georganiseerd. De lezingen door de Tibetaanse Lama, die de ononderbroken overlevering overdraagt, worden afgewisseld door geleide meditaties, zodat onder deskundige leiding zowel kennis als ervaring kan worden opgedaan.

Om de meditatieve atmosfeer te vergroten zal regelmatig een ochtend stilte in acht worden genomen en een aantal dagen zal de gelegenheid worden geboden de Acht Mahayana Voorschriften voor één dag te nemen. Dit gebeurt steeds in overleg met Geshela en de studenten.

De cursus is bij uitstek geschikt voor mensen die in korte tijd zoveel mogelijk over het boeddhisme willen leren op een geordende wijze, zodat de leer als geheel overzichtelijk blijft. Voor ervaren boeddhisten verschaft de retraite-sfeer ieder jaar weer een gewaardeerde gelegenheid tot verdieping van beleving en ervaring.

***KOSTEN: F 945,- vol pension (slaapzaal) of F 800,- voor mensen met een minimum-inkomen.***
***AANVANG: Vrijdagavond 1 juli om 20.00 uur.***
***EINDE: Vrijdag 15 juli ná de lunch.***
***AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.***

**15 juli**
**FEESTAVOND VOOR GESHE SONAM GYALTSEN**

Op 15 juli willen we graag vieren dat de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen twee jaar bij ons in het Maitreya Instituut is.
De surprise-party vorig jaar was bijzonder succesvol, zodat we ook dit jaar Geshela's studenten uitnodigen voor een koud buffet op vrijdagavond 15 juli vanaf 19.00 uur. Wij hopen dat zijn studenten dit jaar willen bijdragen aan een geschenk waarvan we weten dat Geshela er erg blij mee zal zijn. Sjon van de Tol verzorgt de inzameling en verschaft meer informatie, tel.: 030-514553. Voor uw giften kunt u ook het gironummer van het Maitreya Instituut gebruiken onder vermelding PCGSG.

***AANVANG: Vrijdagavond 15 juli om 19.00 uur.***
***AANMELDING: Dringend gewenst i.v.m. voorbereidingen, voedsel en drankjes.***

**22 t/m 29 juli**
**LAM RIM RETRAITE (DE STADIA VAN HET PAD NAAR DE VERLICHTING).**
**O.l.v. Olga.**
**Met een inleiding door: Geshe Sonam Gyaltsen.**

De vrijdagavond wordt begonnen met een introductie door Geshe Sonam Gyaltsen en het treffen van verschillende voorbereidingen voor de retraite. De retraite bestaat uit twee cycli van 3 dagen, waarin de hele Lam Rim wordt doorgenomen. We raden aan beide cycli mee te doen omdat herhaling tot verdieping van de retraite-ervaring leidt. Voor degenen die maar één cyclus kunnen meedoen: de eerste cylus eindigt maandagavond en de tweede cyclus begint dinsdagochtend vroeg zodat men maandagavond naar het MI moet komen. Het is niet mogelijk anderszins tussentijds of gedeelten van de retraite mee te doen.
De retraite is bedoeld voor mensen die Lam Rim onderricht hebben ontvangen. Bel voor meer informatie en vraag naar Olga.

***KOSTEN: F 345,- of F 175,- per cyclus.***
***AANVANG: Vrijdagavond 22 juli om 20.00 uur.***
***EINDE: Vrijdag 29 juli ná de lunch.***
***BEL VOOR INLICHTINGEN: 05787-1450.***

**TIJDENS DE MAAND AUGUSTUS ZIJN ER GEEN CURSUSSEN EN IS GESHE SONAM GYALTSEN AFWEZIG.**

**16 t/m 18 september**
**STERVEN ALS DEEL VAN HET LEVEN**
**Door: Koosje van der Kolk.**
**Met: INA VONK EN WILLIAM YANG**

Van 16 t/m 18 september 1994 zal het tweede weekend plaatsvinden in de serie: STERVEN ALS DEEL VAN HET LEVEN, met als gastsprekers Ina Vonk en William Yang.
Het thema van deze workshop luidt: Hoe kunnen we ons voorbereiden op ons eigen sterven? Het weekend zal bestaan uit een combinatie van lezingen en meditaties.
Vraag voor meer informatie naar Koosje van der Kolk tijdens de kantooruren van het Maitreya Instituut.

***KOSTEN: F 200,- voor inkomens onder F 1500,- F 300,- voor inkomens boven F 1500,-***
***AANVANG: Vrijdagavond 20.00 uur***
***EINDE: Zondagmiddag 17.00 uur***
***AANMELDING EN INLICHTINGEN: 05787-1450.***

**23 t/m 25 september**
**EERSTE LODJONG WEEKEND**
**Voorbereidende beoefeningen van de gedachtentraining**
**Door: GESHE SONAM GYALTSEN**
**Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.**

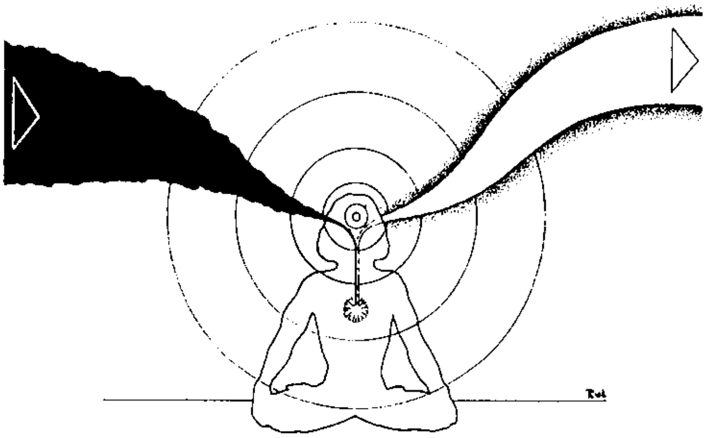
De Kadampa Geshe's uit de vroege periode van het Tibetaans boeddhisme zijn beroemd om hun oprechte beoefening en praktische toepassing van de boeddhistische leer. Daarbij letten ze niet op de fouten van anderen, maar bonden zij op inventieve wijze de strijd aan met de eigen tekortkomingen. Door de inspiratie van onder meer de grote meester Serlingpa en Jowo Atisha, schreven verschillende van de Kadampa meesters 'Lo djong' teksten met instructies voor dagelijkse beoefening, zoals de 'Zeven Punten Gedachtentraining' en de 'Acht Verzen', welke de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen in dit onderdeel van het studieprogramma zal uitleggen.

Dit eerste weekend in een serie van vier zal Geshe Sonam Gyaltsen ingaan op de voorbereidende beoefeningen van de gedachtentraining. Deze vormen het fundament voor de verdere toepassing en bestaan uit contemplaties over het waardevolle mensenleven, sterven en vergankelijkheid, karma of onze activiteiten en de gevolgen ervan, en de tekortkomingen van het cyclische bestaan.
Daarnaast zal Geshela ons enige instructies geven omtrent de speciale voorbereidende beoefeningen voor tantra, de ngon dro. Dit zijn beoefeningen die specifiek gericht zijn op het zuiveren van de geest en het verzamelen van verdiensten.
Met de uit deze voorbereidingen verworven inzichten zullen we ons volledig op de gedachtentraining kunnen richten en zal succes niet uitblijven.

***KOSTEN: 4 weekenden F 130,- per maand voor deelnemers aan het studieprogramma. Deze Lo djong cursus leent zich uitstekend voor het volgen van losse weekenden en is ook zeer geschikt als 'instap cursus'. Bij deelname aan losse weekenden is het gebruikelijke cursustarief: F 165,-***
***AANVANG: Vrijdagavond 23 september om 20.00 uur.***
***AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.***

**21 t/m 23 oktober**
**TWEEDE LODJONG WEEKEND**
**De twee werkelijkheden in de gedachtentraining**
**Door: GESHE SONAM GYALTSEN**
**Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.**

Het hart van de beoefening van de gedachtentraining is de verlichtingsgeest en wel in twee aspecten; de uiteindelijke- en de relatieve verlichtingsgeest. Het eerste aspect behelst de ontwikkeling van het juiste inzicht, de realisatie van shunyata of de leegte van concreet bestaan. De relatieve verlichtingsgeest is het altruïstische voornemen jezelf te willen ontwikkelen om meer te kunnen doen voor het welzijn van iedereen. De beoefening hierbij bestaat ondermeer uit de uiterst krachtige 'tong-len' meditatie van nemen en geven, welke de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen tijdens dit weekend op zijn bijzonder heldere en kundige wijze zal uitleggen.



***KOSTEN: 4 weekenden F 130,- per maand voor deelnemers aan het studieprogramma. Deze Lo djong cursus leent zich uitstekend voor het volgen van losse weekenden en is ook zeer geschikt als 'instap cursus'. Bij deelname aan losse weekenden is het gebruikelijke cursustarief: F 165,-***
***AANVANG: Vrijdagavond 21 oktober om 20.00 uur.***
***AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.***

**18 t/m 20 november**
**DERDE LODJONG WEEKEND**
**Ongunstige omstandigheden in het pad brengen met de 'Acht Verzen voor Gedachtentraining'.**
**Door: GESHE SONAM GYALTSEN**
**Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.**

In de gedachtentraining worden we onze eigen leraar. We controleren onze eigen geest regelmatig met de bedoeling alle negatieve neigingen af te bouwen en positieve gedachten en motivaties te stimuleren. Alle vervelende, pijnlijke, problematische, moeilijke en negatieve kanten van ons bestaan leren we gebruiken voor spirituele groei.

Dit is de essentie van de gedachtentraining zoals die dit weekend mede aan de hand van de 'Acht Verzen voor Gedachtentraining' wordt uitgelegd. Met de verlichtingsgeest als motivatie en het juiste inzicht in de leegte is deze gedachtentraining de praktijk voor iedereen die het bodhisattva pad ambieert en wil leren het eigen geluk en dat van anderen daadwerkelijk te bevorderen.

***KOSTEN: 4 weekenden F 130,- per maand voor deelnemers aan het studieprogramma. Deze Lo djong cursus leent zich uitstekend voor het volgen van losse weekenden en is ook zeer geschikt als 'instap cursus'. Bij deelname aan losse weekenden is het gebruikelijke cursustarief: F 165,-***
***AANVANG: Vrijdagavond 18 november om 20.00 uur.***
***AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.***

**16 t/m 18 december**
**VIERDE LODJONG WEEKEND**
**De gehele beoefening samengevat in adviezen en instructies voor dit leven.**
**Door: GESHE SONAM GYALTSEN**
**Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.**

In dit thema-weekend zal een praktische handleiding worden gepresenteerd waaraan we onze beoefening in de gedachtentraining kunnen controleren. Wat zijn de tekenen van vordering op het pad? Welke richtlijnen kunnen we het beste volgen en wat is de betekenis van de instructies in de gedachtentraining? Antwoorden op deze vragen en de manier om de Lo djong beoefening in dit leven te vervolmaken, komen uitgebreid aan bod. Het weekend bestaat zoals steeds uit vijf lezingen door de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, die afgewisseld worden door geleide meditaties en gelegenheid tot discussies.

***KOSTEN: 4 weekenden F 130,- per maand voor deelnemers aan het studieprogramma. Deze Lo djong cursus leent zich uitstekend voor het volgen van losse weekenden en is ook zeer geschikt als 'instap cursus'. Bij deelname aan losse weekenden is het gebruikelijke cursustarief: F 165,-***
***AANVANG: Vrijdagavond 18 november om 20.00 uur.***
***AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.***

**23 t/m 30 december**
**LAM RIM RETRAITE OVER DE STADIA VAN HET PAD NAAR DE VERLICHTING.**
**O.l.v. Olga**
**Met een inleiding door: Geshe Sonam Gyaltsen**
**Voertaal: Nederlands.**

Vrijdagavond beginnen we met een introductie door Geshe Sonam Gyaltsen en treffen we de verschillende voorbereidingen voor de retraite. De meditaties worden gedaan in twee cycli van drie dagen. Degenen die de kerstdagen niet willen meedoen, kunnen aan de tweede cyclus deelnemen, waarbij de hele Lam Rim voor de tweede maal wordt doorgenomen.
Het eerste deel is van vrijdagavond 23 t/m maandagochtend 26; het tweede deel is van maandagavond 26 t/m vrijdagochtend 30 december.
Beide cycli vangen aan om 20.00 uur. Het is niet mogelijk anderszins tussentijds of gedeelten van de retraite mee te doen. De retraite is bedoeld voor mensen die Lam Rim onderricht hebben ontvangen. Bel voor meer informatie en vraag naar Olga.

***KOSTEN: F 345,- (F160,- per cyclus)***
***AANVANG 1e cyclus: Vrijdagavond 23 december om 20.00 uur***
***EINDE 1e cyclus: Maandagmiddag 26 december na de lunch.***
***AANVANG 2e cyclus: Maandagavond 26 december om 20.00 uur.***
***EINDE 2e cyclus: Vrijdagmiddag 30 december na de lunch.***
***AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.***

**15 juli**
**FEESTAVOND VOOR GESHE SONAM GYALTSEN**

Op 15 juli willen we graag vieren dat de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen twee jaar bij ons in het Maitreya Instituut is.
De surprise-party vorig jaar was bijzonder succesvol, zodat we ook dit jaar Geshela's studenten uitnodigen voor een koud buffet op vrijdagavond 15 juli vanaf 19.00 uur. Wij hopen dat zijn studenten dit jaar willen bijdragen aan een geschenk waarvan we weten dat Geshela er erg blij mee zal zijn. Sjon van de Tol verzorgt de inzameling en verschaft meer informatie, tel.: 030-514553. Voor uw giften kunt u ook het gironummer van het Maitreya Instituut gebruiken onder vermelding PCGSG.
***AANVANG: Vrijdagavond 15 juli om 19.00 uur.***
***AANMELDING: Dringend gewenst i.v.m. voorbereidingen, voedsel en drankjes.***

**DE BOSCOMMISSIE ORGANISEERT DE VOLGENDE WERK PERIODEN:**

**De weekenden:**
**15 t/m 18 juli**
**2 t/m 5 september**

**KOSTEN:**
**Aan deelname zijn geen kosten verbonden.**
**INFORMATIE:**
**Inge te Velde, tel.: 020-6683343.**
**Tom van Maanen, tel.: 05490-50583.**

## LANG LEVEN OFFERANDES

Teneinde onze connectie met onze inspirerende spirituele leiders voor de toekomst te waarborgen, doet het Maitreya Instituut mee aan jaarlijkse gebedsdiensten voor een lang leven van Z.H. de Dalai Lama, Lama Zopa Rinpochee en Lama Tenzin Osel Rinpochee. Deze offerandes worden georganiseerd door de FPMT, de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition. In november jl. werd Z.H. de Dalai Lama een lang-leven-offerande aangeboden in Toulouse. Lama Zopa Rinpochee en Osel Rinpochee wordt een lang-leven-offerande aangeboden in Nepal. We danken iedereen die aan de offerandes heeft bijgedragen en stellen iedereen opnieuw in de gelegenheid uw bijdrage aan dit speciale doel voor 1994 te doneren op onze bank of postgirorekening **onder vermelding van: l.l.o. Z.H. de Dalai Lama en/of L.Z.R. en/of L.O.R.**

## SANGHA FONDS VOOR MONNIKEN EN NONNEN

De monniken- en nonnenSangha vervult in het boeddhisme een belangrijke rol in de overdracht en verinnerlijking van de Boeddha Dharma. Voor het verschaffen van benodigdheden aan deze mensen die al hun tijd en energie aan studie en beoefening wijden is een speciaal fonds opgericht, waaraan het Maitreya Instituut jaarlijks minimaal $ 240,- overboekt en waaraan ook u financieel steun kunt geven. Uit dit Sangha Fonds worden uitsluitend monniken en nonnen ondersteund die aangesloten zijn bij de FPMT. **Vermeld bij donaties voor dit doel: Sangha Fonds.**

**KOPAN MONASTERY NEPAL**

| | | |
|---|---|---|
| **September** | **17-24** | **Seven Day Meditation Course** |
| **October** | **10-20** | **Ten Day Meditation Course** |
| **November** | **10 -** | |
| **December** | **10** | **Annual Meditation Course taught by Lama Thubten Zopa Rinpoche.** |

**Call us at the Maitreya Institute for more info.**

**PROGRAMMA VAN ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA IN SPANJE**

**11 t/m 19 december 1994**
**Barcelona**
**KALACHAKRA INITIATION FOR WORLDPEACE**
**Informatie op aanvraag bij M.I.**
**en**
**Kalachakra'94**
**Organizing Secretariat**
**Sepúlveda, 45-47**
**08015 BARCELONA - SPAIN.**

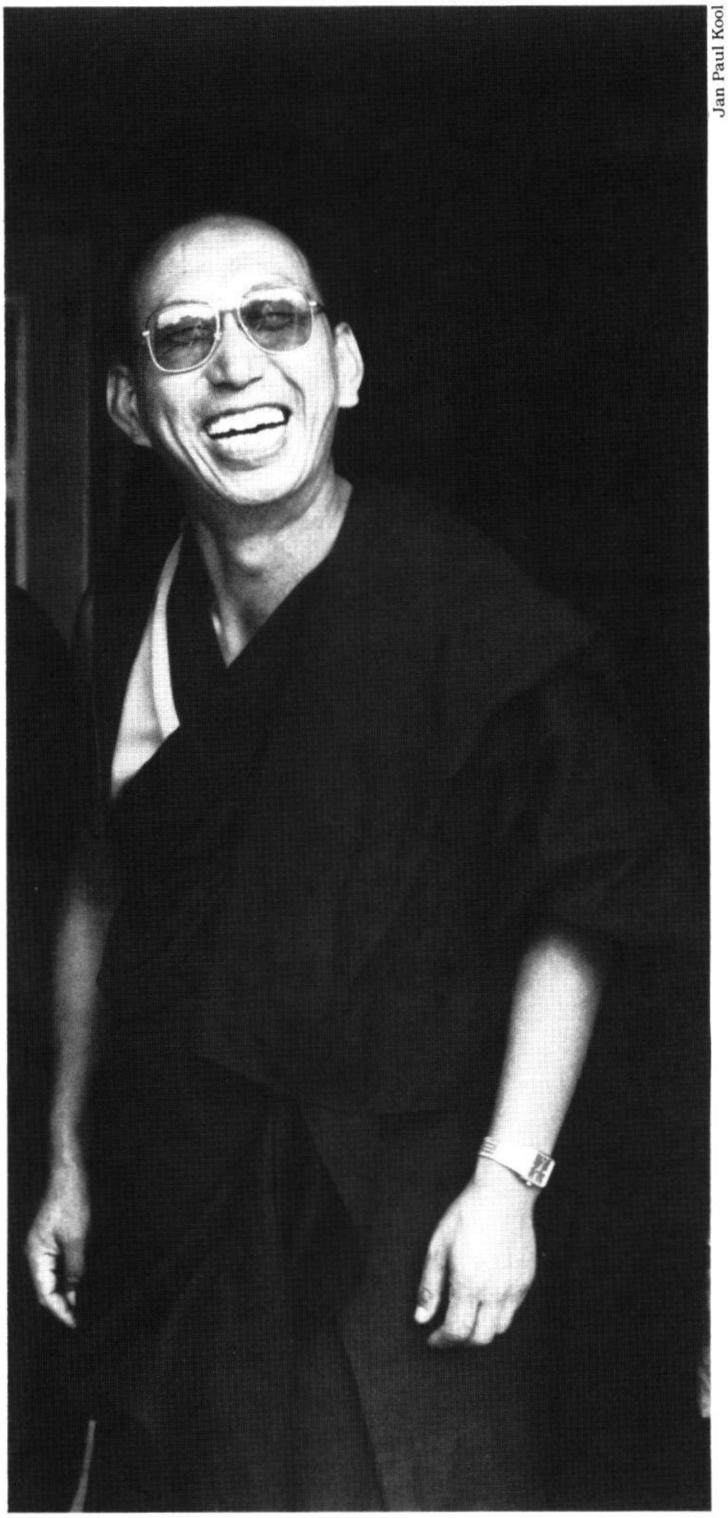
# LEZINGEN IN HET LAND DOOR GESHE SONAM GYALTSEN

**ZWOLLE:** Centrum Tara,
Steenstraat 5-7.
038-229151.
NAGARJUNA'S BRIEF AAN DE KONING
Serie van 4 lezingen over algemene thema's uit het Tibetaans boeddhisme op de woensdagavonden:
7 september,
5 oktober,
2 november,
7 december.
AANVANG: 20.00 uur.

**AMSTERDAM:** Maitreya Studiegroep
Amsterdam,
Prinsengracht 200,
Tel.: 020-6254138.
LO RIG, DE GEEST EN DE MENTALE FACTOREN.
In een serie lezingen op de woensdagavonden:
14 september,
12 oktober,
9 november,
14 december.
AANVANG: 19.30 uur.

**TILBURG:** Machig Labdron
Slipjachtpad 23,
Tel.: 013-681326.
Serie van drie lezingen over de
VIER ONMETELIJKE GEDACHTEN
op de woensdagavonden:
21 september: Onmetelijke liefde
19 oktober: Onmetelijk mededogen
16 november: Onmetelijke vreugde en gelijkmoedigheid
AANVANG: 19.30 uur.

In aansluiting op deze lezingen zal de Nederlandse monnik Jampel Pharchin (Eugene) een serie van drie avonden met geleide meditatie en gelegenheid tot vraag en antwoord verzorgen: op 6 oktober, 10 november en 1 december.



Jan Paul Kool

Geshe Sonam Gyaltsen

# Maitreya Instituut


**MAITREYA MAGAZINE**
juni, juli, augustus 1994

**VERSCHIJNING**
Tenminste 1x per kwartaal

**UITGAVE**
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450
Fax: 05787-1851

**REDACTIE EN VERTAALTEAM**
Gelong Jampel Pharchin
Getsulma Tenzin Kalzang
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk
Jolanda Egberts
Jan-Paul Kool

**EINDREDACTIE**
Hans van den Bogaert

**VORMGEVING**
René van Luyn

**ILLUSTRATIES**
Andy Weber, René van Luyn, Karma Meunlam e.a.

**DRUK**
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 69
3862 CN Nijkerk



**COPYRIGHT**
Stichting Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.


**WELKOM**
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

**ABONNEMENTEN**
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,-- per jaar in Nederland
Europa *f* 35,-- overige landen *f* 50,--
Gezinsabonnement *f* 37,50
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

**BETALINGEN**
Voor abonnementen, cursusgeld, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057
Bank: I.N.G. Epe, rek.nr.: 65.85.11.548.
t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst.

**ADRESWIJZIGINGEN**
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

**VORIGE NUMMERS**
Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

**BESTELLINGEN**
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

*Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition*

**SPIRITUEEL LEIDER**
Lama Thubten Zopa Rinpochee

**VASTE LERAAR**
Geshe Sonam Gyaltsen

**STICHTINGSBESTUUR**
Voorzitter:
April Elzenga

Secretaris:
Lan Tjoa

Penningmeester:
Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Gelong Marcel Bertels

**TELEFOON 05787-1450**
**FAX 05787-1851**

Het kantoor van het instituut is disdag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar van 10.00-12.00 uur en van 14.00-17.00 uur. Op andere tijden als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken op ons antwoordapparaat. Het kantoor is van zaterdag t/m maandag gesloten.

**DOELSTELLING**
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

**f 300,-- KORTING-DONATEUR 1993**
De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om *f* 300,-- KORTING-DONATEUR 1993 te worden voor f 25,-- per maand. Hiervoor worden alleen **automatische overboekingen** geaccepteerd op onze postbankrekening nr.: 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan 2x per jaar het Engelstalige blad Mandala en 4x per jaar Mandala nieuwsbrieven. Verder krijgt u **20% korting** op boeken, kaarten, posters en wierook **in onze winkel** (ook voor telefonische bestellingen) **en 10% korting** op **alle cursussen** in het Maitreya Instituut behalve het driejarig studieprogramma. En u bent automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 70 aangesloten centra in de hele wereld.

**DONATEURS**
Donaties waar geen korting tegenover staat zijn vanaf 1990 aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Voorwaarde is dan dat het totaal aan donaties aan instellingen als het Maitreya Instituut (of bijv. het Rode Kruis etc.) minimaal 1% en maximaal 10% van uw bruto inkomen bedraagt.

**f 100,-- MAITREYA MAGAZINE ABONNEE 1993 & FPMT-LID 1993**
Voor minder draagkrachtigen is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door *f* 100,-- Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4x per jaar het Maitreya Magazine en eventuele nieuwsbrieven en 2x het Engelstalige blad Mandala en 4 nieuwsbrieven per jaar.

**DONATEUR GESHE ACTIE**
Voor het verblijf en onderhoud van de Geshe en zijn vertaler is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze actie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,-- voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe actie, en ontvangen 10% korting op cursussen gegeven door Geshela behalve het driejarig studieprogramma. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de actie.

**LEENFONDS**
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,-- storten op rekeningnr.: 65.85.11.548 van de I.N.G. Bank te Epe t.n.v. Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

**VOORPLAAT**
Gebedswiel
Foto: Jampel Pharchin

**Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn altijd van harte welkom, echter alleen na telefonische afspraak.**

Als er enige spirituele energie is gecreëerd bij deze beoefening, mag die dan bijdragen aan de groei van wijsheid in alle wezens zonder uitzondering.
Als er enige spirituele energie is gecreëerd bij deze beoefening, mag die dan bijdragen aan de groei van wijsheid in alle wezens zonder uitzondering.
Als er enige spirituele energie is gecreëerd bij deze beoefening, mag die dan bijdragen aan de groei van wijsheid in alle wezens zonder uitzondering.
Als er enige spirituele energie is gecreëerd bij deze beoefening, mag die dan bijdragen aan de groei van wijsheid in alle wezens zonder uitzondering.